Vickie L. Milazzo



BÍ ẨN sức mạnh PHỤ NỮ

Table of Contents

VICKIE L.MILAZZO

BÍ ẨN SỨC MẠNH PHỤ NỮ

Cách sử dụng 10 SỨC MẠNH mà bạn chưa biết đến để có được sự nghiệp và cuộc sống bạn mong muốn ngay bây giờ

ĐỂ MỘT NỬA THẾ GIỚI TÌM THẤY SỨC MẠNH CỦA MÌNH

E = mc2. Chiếc xương sườn thứ 37. Sóng…

Những điều trên có gợi cho bạn liên tưởng nào? Còn tôi, tôi liên tưởng đến phụ nữ. Phụ nữ: một phương trình luôn đúng mà không thể lý giải. Phụ nữ: chiếc xương sườn không thể thiếu của chủ nhân 36 chiếc xương sườn mà Chúa đã tạo ra. Phụ nữ: con sóng khắc khoải ngàn đời, khi ồn ào, khi lặng lẽ, khi dữ dội, khi lại dịu êm…

Mỗi người phụ nữ chính là một tiểu vũ trụ, trong đó chứa đựng sự kết tinh, sự đa dạng, muôn màu muôn vẻ của đại vũ trụ mênh mông. Bất cứ ai muốn đi vào tìm hiểu cái tiểu vũ trụ đó hẳn cũng sẽ thấy choáng

ngợp. Và trong cuộc hành trình khám phá không điểm kết ấy, có lẽ ngay cả những người phụ nữ cũng cảm thấy bối rối. Sống trong một thế giới mà lịch sử được viết nên bởi hầu hết những dấu mốc quan trọng gắn liền với tên tuổi những người đàn ông, các Eva mọi thế hệ chắc không ít lần băn khoăn về vị trí, sức mạnh của mình trong thế giới đó. Cuộc hành trình tìm kiếm lời giải đáp cho câu hỏi này của phụ nữ càng trở nên phức tạp bởi những lo lắng, công việc thường nhật, bởi những định kiến thường là từ cả hai giới…

Có lẽ để Bí ẩn sức mạnh phụ nữ đến tay bạn đọc ngày hôm nay, Vickie Milazzo cũng đã phải trải qua một hành trình đầy trăn trở như thế. Sinh ra trong gia đình có hoàn cảnh khó khăn, Vickie Milazzo đã tự mình vươn lên thành một doanh nhân triệu phú, đồng thời còn giúp rất nhiều phụ nữ khác đạt tới thành công. Là một phụ nữ, Vickie Milazzo cũng từng phải đối mặt với nhiều thử thách, thất bại, những lúc ngã lòng và cả những sai lầm. Sau từng đó quãng

đường, bà vẫn giữ niềm tin mãnh liệt phụ nữ có những sức mạnh của riêng mình để có thể thành công cả trong cuộc sống, sự nghiệp và theo đuổi những giấc mơ chính đáng.

Muốn khơi dậy nguồn sức mạnh vô tận ấy, mỗi người phụ nữ phải đưa ra và thực hiện 5 Lời hứa: sống và làm việc hết mình; lựa chọn thực hiện hoặc từ bỏ ngay lập tức những ước mơ; từng bước tiến tới ước mơ, luôn học hỏi suốt đời; và là phụ nữ tôi có thể làm được mọi việc. Thông qua 5 Lời hứa đó, 10 Sức mạnh tiềm ẩn của phụ nữ sẽ được đánh thức và cuộc sống của mỗi người sẽ trở thành một cuộc phiêu lưu qua nhiều miền đất kỳ thú. Nhiệt huyết; trực giác; tận tâm; nhanh nhạy; thông minh; chính trực; khả năng chịu đựng; táo bạo; đổi mới và liên kết, đó không phải là những sức mạnh chỉ riêng phụ nữ mới có, nhưng chỉ phụ nữ mới có thể kết hợp chúng thành năng lực mạnh mẽ.

Được viết ra từ chính những trải nghiệm, những câu chuyện rất thật của tác giả và nhiều phụ nữ khác, có thể nói đây là cuốn sách không thể thiếu cho bất kỳ người phụ nữ nào khao khát tỏa sáng trong cuộc sống và sự nghiệp. Còn với các đấng mày râu? Cuốn sách này cũng sẽ rất cần thiết cho họ để có thể thấu hiểu và quan trọng hơn là trở thành nguồn động lực, hỗ trợ một nửa thế giới kia theo đuổi đến cùng những giấc mơ của mình.

Xin trân trọng giới thiệu tới bạn đọc cuốn sách này!

16/02/2009

CÔNG TY SÁCH ALPHA

Mỗi người phụ nữ tựa như một vòng tròn hoàn hảo

mà ẩn chứa bên trong là sức mạnh của sự sáng tạo,

nuôi dưỡng và biến đổi

– Danie Mariechild

Lời hứa càng táo bạo, phần thưởng thu được càng lớn

– Vickie L. Milazzo

5 L ỜI HỨA

Đưa ra những lời hứa để giải phóng 10 Sức mạnh trong bạn

Điều gì sẽ xảy ra với cuộc sống của bạn, nếu mỗi khoảnh khắc đều đầy ắp niềm vui? Hãy nghĩ về điều đó – sức khỏe, các mối quan hệ, sự nghiệp, tình cảm

và tài chính đều sung mãn và bạn chào đón một ngày mới với lòng nhiệt tình, tràn trề sinh lực, bất kể những gì xảy ra trên con đường của bạn. Bạn phải làm gì để đạt được điều đó?

Cuốn sách này giúp bạn tìm ra con đường đến nơi đó thông qua 5 Lời hứa sẽ giải phóng 10 Sức mạnh phi thường bên trong con người bạn.

Tôi khám phá ra 5 Lời hứa này vào năm 1982, khi phải đối mặt với sự thật: tôi không hạnh phúc với lựa chọn của chính mình. Thật không dễ dàng chấp nhận điều đó, tôi đã nỗ lực để trở thành một y tá, nhận được bằng cử nhân rồi bằng thạc sĩ và làm việc sáu năm ở bệnh viện nhưng tôi thật sự thất vọng với sự lựa chọn nghề nghiệp đó. Tôi quá ngây thơ khi nghĩ rằng mình có thể tạo ra những thay đổi lớn, thậm chí cải thiện tình trạng chăm sóc sức khỏe. Trên thực tế, dù có cố gắng bao nhiêu thì những nỗ lực của tôi cũng không bao giờ có thể tạo ra một dấu ấn hay một tác

động nào. Tôi đang tiến rất chậm đến những thành công tài chính và niềm vui trong công việc cũng biến mất.

Gương của đồng nghiệp làm cùng hơn 20 năm qua đã chỉ ra cho tôi thấy tương lai của tôi cũng giống như vậy. Họ thật sự nỗ lực, nhưng sự nhiệt tình chăm sóc bệnh nhân không còn. Tôi bắt đầu nhận ra rằng sự nhiệt tình của mình đang mất dần và tôi tự hỏi có phải mình đang lãng phí khả năng không.

Không chấp nhận thực tế này, tôi đã thực hiện 5 Lời hứa cho bản thân. Và chúng đã trở thành 5 Lời hứa mà tôi không ngừng hoàn thiện trong hơn hai thập kỷ, nó không chỉ thay đổi sự nghiệp mà còn thay đổi toàn bộ cuộc đời tôi.

Chúng cho tôi thấy 10 Sức mạnh phi thường bên trong mỗi người phụ nữ. 5 Lời hứa và 10 Sức mạnh của phụ nữ đã đi cùng tôi trong suốt cuộc đời, từ khi tôi nhận ra mình muốn làm một điều gì đó lớn lao

hơn công việc chăm sóc bệnh nhân đến việc xây dựng công ty trị giá 12 triệu đô-la. Chúng cũng có thể đồng hành cùng bạn, nếu bạn quyết tâm thực hiện chúng.

Vậy làm thế nào để tôi biết phụ nữ có những sức mạnh đáng kinh ngạc? Là một y tá, tôi có cơ hội làm việc với nhiều người phụ nữ bình thường. Trong 24 năm, tôi đã giúp nhiều phụ nữ kết nối 10 Sức mạnh với kinh nghiệm nghề nghiệp để đạt thành công. Bất cứ người phụ nữ nào cũng có những sức mạnh đặc biệt. Công ty của tôi có rất nhiều phụ nữ nên tôi có điều kiện nghiên cứu và viết về sức mạnh của họ. Cũng chính sức mạnh của họ đã giúp công ty ngày càng phát triển và thành công.

5 LỜI HỨA TẠO ĐỘNG LỰC

Từ 5 Lời hứa, tôi đã xây dựng thành công công việc kinh doanh đầy thử thách và tiếp tục phát triển nhiều mối quan hệ tốt đẹp. Tôi luôn thức dậy vào mỗi sáng với sự hứng khởi, tràn đầy lòng nhiệt tình trong cơ

thể, tinh thần và cảm xúc để sẵn sàng cho một kế hoạch bận rộn. Không những thế, tôi luôn dành thời gian cho bản thân. Mặc dù, đây không phải là bí mật duy nhất cho thành công của tôi, nhưng tôi sẽ không được như hôm nay nếu không đưa ra và giữ nguyên những lời hứa quan trọng đó.

Mỗi người phụ nữ đều có nét khác biệt trong lối sống, sự giáo dục xã hội đến những khát vọng và ngay cả khi họ chia sẻ những sức mạnh. Bên trong mỗi người phụ nữ đều có một ngọn lửa đáng kinh ngạc mà khi bùng cháy có thể giải phóng những tiềm năng lớn. Với những kinh nghiệm khơi lên ngọn lửa tiềm ẩn trong những người phụ nữ, tôi đã khám phá ra rằng đánh thức 10 Sức mạnh phi thường của phụ nữ thông qua 5 Lời hứa có thể giúp bạn có được tương lai mơ ước.

Cuốn sách đưa ra kế hoạch sử dụng 10 Sức mạnh tiềm ẩn trong con người bạn mà bạn chưa biết đến để có được sự nghiệp, cuộc sống như mong muốn và bạn

phải sẵn sàng sử dụng nó. Đây là cách để bạn đạt được những điều mong muốn – một cách có thể thực hiện nhiều lần, nếu những mơ ước của bạn được ủng hộ bởi lòng quyết tâm và nỗ lực.

Sự quyết tâm nằm trong sức mạnh của mỗi người phụ nữ. Hãy đánh thức sức mạnh trong bạn bằng cách biến 5 Lời hứa của tôi thành của bạn. Khi đó, chúng sẽ định hướng tầm nhìn cho bạn và thổi bùng ngọn lửa thành công.

LỜI HỨA 1: TÔI SẼ SỐNG VÀ LÀM VIỆC HẾT MÌNH

Khi khám phá một điều gì đó chúng ta thường đam mê. Chúng ta cảm thấy sung mãn năng lượng. Đam mê chính là năng lượng. Bạn có từng trải nghiệm những giây phút khi lòng khao khát vượt qua cả giới hạn thể chất, tinh thần và trí tuệ không? Như sự hào hứng của một đứa trẻ khi thức dậy vào buổi sáng ngày Giáng sinh, tại sao chúng ta không tạo ra niềm đam mê – nhiệt huyết và năng lượng – không chỉ

trong ngày Giáng sinh mà trong mọi ngày? Bạn có thể làm được điều đó. Khi bạn cảm nhận được cuộc sống và sự nghiệp là trái tim, là tâm hồn mình, bạn đam mê cuộc sống và sự nghiệp, bạn sẽ cảm nhận được niềm vui lớn nhất.

Niềm đam mê trong tôi được nhen nhóm khi tôi 8 tuổi. Hàng ngày, tôi dành hàng giờ dạy lớp học tưởng tượng của mình. Tôi say mê lớp học đến nỗi bố tôi phải khuyến khích tôi nên ra ngoài chơi với bạn bè. Bây giờ, tôi không còn nhớ mình đã dạy những gì, nhưng tôi thật sự đam mê công việc đó.

Khi tôi 8 tuổi, dạy học là một trò chơi. Còn ở tuổi 28, tôi chuyển đam mê dạy học thuở nhỏ vào công việc kinh doanh và làm việc đó cho đến nay. Khi từ bỏ nghề y tá để bắt đầu công việc đào tạo y tá tư vấn luật, tôi đã tự hứa với bản thân sẽ chỉ làm việc vì đam mê và quyết định đó thật sự quan trọng. Tôi bị quyến rũ bởi nhiều lời mời thú vị, trong đó có lời trở thành

cộng sự cho một công ty luật lớn khi tôi học năm thứ nhất trường luật. Nhưng tôi luôn dừng lại và lắng nghe lời trái tim mách bảo. Khi quyết định sống và làm việc vì đam mê, chúng ta phải kiên định. Điều đó có nghĩa là phải thành thật về những điều mình coi trọng với chính mình và những người xung quanh.

Khi viết cuốn sách này, có những lúc tôi cảm thấy thật sự mệt mỏi, nhưng đó là niềm đam mê của tôi. Hơn cả một cảm xúc, niềm đam mê còn là sức mạnh mà bạn tạo dựng, là nền tảng cho mọi thứ bạn muốn vươn tới.

Hãy quyết tâm thực hiện lời hứa này và sử dụng những ý tưởng trong cuốn sách để hành động. Đừng lo lắng nếu bạn chưa xác định được chính xác niềm đam mê của mình.

LỜI HỨA 2: TÔI SẼ THỰC HIỆN HOẶC TỪ BỎ NÓ NGAY LẬP TỨC

Nếu bạn mong muốn có cuộc sống và sự nghiệp tốt đẹp hơn, ngay lập tức hãy thực hiện hoặc từ bỏ điều đó. Đừng để giấc mơ lơ lửng như một lời nhắc nhở về một cái gì đó mà bạn không có thời gian, dũng khí hay nhiệt tình để chớp lấy nó.

Đừng chờ đợi những điều kiện hoàn hảo nhất. Điều đó không bao giờ xảy ra. Những người chờ đợi hay không có ý định nghiêm túc thường đến những bữa tiệc muộn với cốc rượu nhạt và mẩu bánh ngọt chán ngắt. Hãy xác định niềm đam mê của bạn và nắm chặt nó bằng cả hai tay.

Mặc dù rất sợ độ cao, nhưng tôi vẫn chơi nhảy dù từ độ cao 4.200 m. Tôi đã rất sợ hãi. Khi đã rời khỏi cabin máy bay, tôi không thể quay trở lại. Tôi đã quyết tâm, không chần chừ khi đưa ra lựa chọn và niềm vui mà tôi có được sau khi đã vượt qua nỗi sợ hãi lớn nhất chính là chất xúc tác cho những thành công trong tương lai.

Mọi người đều muốn một cuộc sống an toàn. Chúng ta không dám thực hiện những giấc mơ táo bạo luôn âm ỉ trong mỗi người. Cuộc sống sẽ ra sao nếu bạn không thể lựa chọn nơi an toàn? Nếu bạn chỉ có một lựa chọn là tham gia vào những ước mơ? Hãy đi hết quãng đường khi bạn đã lựa chọn!

Nỗi lo sợ sẽ khiến bạn nhụt chí. Đừng tự nhủ: "Một ngày nào đó, tôi sẽ thực hiện những ước mơ". Bởi sau đó, bạn sẽ thấy hối tiếc về tất cả những điều mà bạn không làm.

Rất nhiều phụ nữ nói rằng họ không thể "thực hiện giấc mơ" vì lo sợ. Mẹ tôi đã vẽ ra viễn cảnh về giấc mơ của mình. Ước mơ của bà là đi du lịch vòng quanh thế giới. Bà đọc những cuốn sách về tháp Eiffel, Big Ben, Sistine Chapel và lên kế hoạch đi du lịch. Sau đó, mẹ cưới cha tôi. Bà thường nói: "Khi có đủ tiền, chúng ta sẽ đi". Khi có con, mẹ tôi lại nói: "Khi nào các con trưởng thành và tự lập, chúng ta sẽ đi". Rồi chúng tôi

trưởng thành và bà mất ở tuổi 48 vì bệnh ung thư. Ước mơ của bà không bao giờ trở thành sự thật.

Bạn đang chờ đợi điều gì để thực hiện những ước mơ và có một cuộc sống chứa đầy đam mê? Khi bạn có đủ tiền? Khi công việc kinh doanh thành công? Khi chồng bạn là người hoàn hảo?

Sự ra đi của mẹ đã dạy tôi rằng thời điểm đã đến. Khi tôi không dám mạo hiểm, tôi nhớ đến mẹ và tự nhủ: "Điều gì tệ nhất có thể xảy ra?" Viễn cảnh nhận thức rằng đó không phải là ung thư hay cái chết giúp tôi vượt qua nỗi lo sợ.

Điều gì không đúng với bạn, ngay lập tức hãy từ bỏ. Đó là cuộc sống và tương lai của bạn. Nếu bạn muốn làm một điều gì đó, hãy thực hiện nó bằng mọi cách và ngay bây giờ. Khi đó, bạn sẽ thức dậy hàng ngày với công việc và cuộc sống mà mình yêu thích.

LỜI HỨA 3: TÔI SẼ TỪNG BƯỚC TIẾN TỚI ƯỚC MƠ

CỦA MÌNH

Ước mơ và những tưởng tượng chỉ là ảo giác, không phải hành động. Không có hành động, mọi thứ chỉ lướt qua và biến mất như những đám mây. Tôi đã gặp nhiều người thông minh, có nhiều ước mơ và ý tưởng nhưng lại không có hành động gì.

Từng có một phóng viên CNN hỏi tôi làm thế nào đạt được mọi thứ như ngày hôm nay, xuất phát từ khởi đầu thấp. Tôi trưởng thành trong một gia đình lao động vất vả. Tôi đã nỗ lực học tập để hoàn thành khoá học ở trường y tá và tôi tự hào vì điều đó. Nhưng tôi muốn làm được hơn thế. Sau sáu năm làm y tá, tôi suy ngẫm về tương lai và thấy nó không phải dành cho tôi. Tôi mường tượng về một thế giới có sự kết hợp giữa luật pháp và y học, thế giới của một người tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế.

Một thế giới như vậy vẫn chưa tồn tại, nhưng tôi có thể làm được điều đó. Niềm tin vào ước mơ rất quan

trọng nhưng chưa đủ. Tôi cần hành động để thực hiện ước mơ đó.

Khi cố gắng hoàn thành một mục tiêu lớn, tôi thường phân chúng thành những việc nhỏ dễ thực hiện như: nói với những người có trách nhiệm đầu tiên, lập kế hoạch đầu tiên và xây dựng mối quan hệ với những khách hàng đầu tiên. Quan trọng hơn, tôi phải làm việc đó hàng ngày.

Tôi thiếu hiểu biết về kinh doanh, nhưng với những bước tiến nhỏ, tôi đã thu được kinh nghiệm và động lực. Tôi thực hiện từng bước nhỏ với lòng nhiệt tình và luôn tiến về phía trước, và những kết quả thu được từ đó đã đưa tôi đến vị trí ngày nay. Những điều tôi đã học trong suốt quá trình và những gì tôi vẫn áp dụng chứng tỏ những thứ tôi làm được không quan trọng, điều quan trọng là tôi làm điều gì đó.

Tôi đã thực hiện những ý tưởng đột phá trong nghề nghiệp. Bất cứ ai cũng có thể làm như vậy và tôi biết

những y tá khác cũng có những ý tưởng tương tự nhưng sự khác biệt là tôi đã thực hiện những bước cần thiết để hiện thực hoá nó. Ý tưởng rất quan trọng nhưng chúng ta cần phải hành động thì mới có được thành công.

Những người phụ nữ thành công luôn biết cách kết hợp ước mơ và hành động. Khi hành động mỗi ngày, bạn sẽ phát triển thành thói quen và rèn luyện để biến ước mơ thành hiện thực. Khi tập trung vào việc biến ý tưởng thành hiện thực, bạn sẽ luôn vận động và sống cùng những ước mơ.

Nếu bạn thực hiện lời hứa này, mỗi ngày, bạn phải thực hiện ít nhất 30 hành động. Chúng sẽ giúp bạn ngày càng tiến gần tới ước mơ. Khi đã quen với việc hành động, bạn sẽ dễ dàng có những bước nhảy đột phá.

LỜI HỨA 4: TÔI SẼ LUÔN HỌC HỎI SUỐT ĐỜI

Tất cả những vận động viên và nghệ sĩ đều luyện tập mỗi ngày. Thậm chí sau khi đạt được thành công, họ vẫn tiếp tục luyện tập để đạt được những vị trí cao hơn. Họ học tập suốt đời.

Thành công nuôi dưỡng thành công. Trở thành một sinh viên thành công trong cuộc sống nghĩa là phải luyện tập để đạt tới thành công. Những khó khăn hôm nay sẽ trở thành thuận lợi ngày mai nếu kiên trì luyện tập.

Sau khi hoàn thành khoá học của chúng tôi, một người phụ nữ bắt đầu khởi nghiệp kinh doanh nói: “Tôi nghĩ, tôi có thể làm điều đó”. Vài tuần sau, khi vấp phải một số trở ngại, cô gọi điện cho tôi và nói: “Tôi không thể làm được điều đó”. Chúng tôi nói về một số chiến thuật mà cô đã được học trên lớp và cô thực hiện chúng từng bước. Sau khi hoàn thành mục tiêu kinh doanh đầu tiên, cô gọi lại cho tôi và nói: “Tôi biết, tôi có thể làm được”.

Bạn không thể xây dựng sự nghiệp và các mục tiêu thành công mà không cần học. Những người phụ nữ thành công thường không ngại đối mặt với những trắc trở trên con đường họ đã lựa chọn và luôn học hỏi không ngừng.

Tôi đã làm kinh doanh hơn 20 năm và vẫn tiếp tục học – học từ những học viên, nhân viên, nhà văn yêu thích, chuyên gia diễn thuyết và chuyên gia kinh doanh. Trong bất cứ lĩnh vực nào, cũng có rất nhiều điều để học.

Bạn có thể học bằng hai cách:

• Cách khó khăn – thông qua những thử nghiệm, sai lầm hoặc mắc lỗi. Bạn có thể làm một số điều nhưng đây là con đường khiến thành công đến chậm và tốn kém.

• Cách dễ dàng – thông qua kinh nghiệm của người khác, những người đã thành công khi đối mặt với các

vấn đề và tìm ra giải pháp. Đây là con đường thành công nhanh chóng và chắc chắn. Khi phải đối đầu với một vấn đề phức tạp, các cố vấn (có thể là các thành viên trong gia đình, những người bạn, đồng nghiệp đến những cuốn sách, đĩa CD và mạng Internet…) dày dặn kinh nghiệm [có thể là người thân, bạn bè, đồng nghiệp hay sách vở, đĩa CD, Internet] có thể giúp bạn giải quyết thành công.

Với tinh thần học hỏi suốt đời, tôi luôn lắng nghe và học hỏi kinh nghiệm của những người đi trước để đạt được nhiều thành công hơn (có thể là những người tôi từng gặp).

Với tinh thần học hỏi suốt đời, bạn không chỉ học từ những lỗi lầm và thành công của bản thân mà còn học từ những người đã thành công. Khi bạn làm được điều đó, thì cụm từ "Tôi nghĩ, tôi có thể" sẽ chuyển thành "Tôi biết, tôi có thể" và đánh bật bất cứ ý nghĩ nào kiểu như "Dù thế nào tôi cũng không thể".

LỜI HỨA 5: LÀ PHỤ NỮ, TÔI SẼ LÀM ĐƯỢC MỌI THỨ

Tôi rất may mắn khi học ở một trường nữ trung học. Những trường dành cho cả nam và nữ cũng rất tốt nhưng khi lớn lên, nam giới được trông đợi trở thành những thiên tài kinh doanh, trong khi nữ giới chỉ được trông đợi trở thành người nội trợ giỏi. Tôi đã có được sự tự tin trong những năm tháng trưởng thành. Là một phụ nữ trẻ, tôi tin rằng mình có thể làm mọi việc. Tin tưởng vào bản thân là bạn đã có được 90% chiến thắng.

Khi do dự tức là tôi không còn tin tưởng con đường mà mình đã đi trong những năm tháng tuổi trẻ. Bây giờ, mỗi khi thấy do dự trước một cơ hội mới xuất hiện, tôi lại tự nhủ: “Tôi là một phụ nữ. Tôi có thể làm được mọi thứ”. Tôi nghĩ về những thành công đã đạt được, khi là một y tá bệnh viện, việc đưa ra những quyết định nhanh, chính xác có ảnh hưởng đến sự sống và cái chết của bệnh nhân. Và tôi nhắc nhở bản

thân: Nếu tôi có thể giữ được mạng sống của bệnh nhân, chắc chắn tôi cũng có thể đưa ra những quyết định hiệu quả cho cuộc đời và sự nghiệp mình.

Bất cứ lúc nào do dự trước một cơ hội mới đến, hãy tự nhủ: "Tôi là một phụ nữ. Tôi có thể làm được mọi thứ."

GIẢI PHÓNG 10 SỨC MẠNH CỦA PHỤ NỮ THÔNG QUA 5 LỜI HỨA

Hãy quyết tâm thực hiện 5 Lời hứa này, ngay cả khi bạn chưa biết phải làm gì. Đó là điều mà cuốn sách sẽ giúp bạn. Những chuyến khám phá sẽ khiến cuộc đời bạn trở thành một cuộc phiêu lưu và hài lòng hơn bạn tưởng tượng. Dù bạn mong muốn trở thành một nghệ sĩ, kỹ sư, người nội trợ, doanh nhân hay nhà du hành vũ trụ… 5 Lời hứa này có thể giúp bạn khai thác 10 Sức mạnh để đạt tới thành công.

Những sức mạnh – nhiệt huyết, trực giác, tận tâm,

nhanh nhạy, thông minh, chính trực, khả năng chịu đựng, táo bạo, đổi mới và liên kết – không chỉ thuộc về phụ nữ. Nam giới cũng có thể ở hữu chúng. Nhưng chỉ có phụ nữ mới có thể kết hợp chúng thành năng lực mạnh mẽ.

Khi viết cuốn sách, tôi đã tổ chức Hội nghị Phụ nữ đầu tiên – một cuộc gặp gỡ của những phụ nữ thành công để chia sẻ quan điểm về việc làm thế nào để tận dụng sức mạnh của phụ nữ. Ý kiến của họ sẽ được ghi lại ở cuối mỗi chương. Và với Chương 10, “Liên kết” bạn sẽ học được cách bước nhanh trên con đường tiến tới thành công.

Bất cứ cách nào bạn chọn, một mình hay cùng với bạn bè, 10 Sức mạnh được giải phóng thông qua 5 Lời hứa là tất cả những gì bạn cần để đạt tới thành công. Khi quyết tâm, bạn có thể đi trên bất cứ con đường nào. Bạn có thể phiêu lưu với một sự nghiệp mới, dành nhiều thời gian cho bản thân, gia đình và gây

dựng một công việc yêu thích.

Những kế hoạch cho cuộc đời đang được thực hiện. Tôi sẽ bước từng bước. Hãy chớp lấy cuộc sống mới không có giới hạn ngay từ hôm nay.

NGAY BÂY GIỜ, HÃY HỨA NHỮNG ĐIỀU LỚN NÀY!

Tôi quyết tâm nắm lấy vận mệnh bằng cách theo đuổi niềm tin

và làm thay đổi cuộc sống.

– Louisa May Alcott

Những người phụ nữ biết cách cư xử hiếm khi được ghi vào lịch sử.

– Anita Borg

Nếu bạn muốn làm một việc không thể,

hãy đưa nó cho một người phụ nữ nhiệt huyết.

– Vickie L. Milazzo

1. NHIỆT HUYẾT

Đốt cháy ngọn lửa bên trong để sống hết mình

Phụ nữ luôn có lòng nhiệt huyết bẩm sinh. Chúng ta yêu sâu sắc và khóc cũng sâu sắc. Khi đam mê điều gì đó, chúng ta có thể thay đổi thế giới.

Những người anh hùng sống ở thời điểm khi mà sức mạnh phụ nữ không được hoan nghênh như Joan Arc, người chỉ huy quân đội Pháp, Harriett Tubman, người chủ trương chống lại uống rượu và Margaret Sanger, người hoạt động vì quyền phụ nữ, đã thay đổi thế giới vì họ đã nỗ lực cho những gì mình tin tưởng. Có rất nhiều phụ nữ cũng tạo được vị trí trong lĩnh vực nghệ thuật như: diễn viên múa Isadora Duncan, ca sĩ Ella Fitzgerald, nghệ sĩ Georgia O'Keeffe, nhà văn Jane Austen. Họ là những phụ nữ tài năng.

Mọi phụ nữ đều có niềm đam mê. Bạn có thể theo đuổi đam mê đó trong suốt cuộc đời hay không? Có những lúc chúng ta sợ nó vì nó không theo chúng ta

và chúng ta tránh xa nó. Chúng ta sợ nó sẽ phản bội mình.

Mỗi phụ nữ đều có khả năng đào sâu, tìm ra con đường đến với những đam mê và sống nhiệt huyết. Điều đó khiến cuộc đời bạn không hề phẳng lặng, nhưng chắc chắn sẽ đem lại cho bạn những phần thưởng xứng đáng.

Tôi trưởng thành trong một căn nhà nhỏ giản dị ở vùng New Orleans. Thuở nhỏ, tôi hầu như không được đi du lịch. Nhưng tôi luôn mơ ước khám phá thế giới. Tôi viết thư cho các lãnh sự nước ngoài và đề nghị được cung cấp những thông tin về đất nước của họ. Tôi nhận được những cuốn sách có thông tin phong phú và nhiều màu sắc. Chúng là thứ duy nhất tôi có thể cảm nhận về đam mê chưa thực hiện được của mình. Mỗi chuyến đi trong tưởng tượng của tôi qua những trang giấy đều rất sống động và hấp dẫn.

Nhiều năm sau, khi trở thành y tá, tôi vẫn không đủ

tiền và thời gian đi du lịch. Nhưng tôi đã tìm ra những cách khác để thỏa mãn đam mê của mình. Tôi tham gia các hội nghị y tá mỗi năm và chọn những địa điểm hấp dẫn. Những trải nghiệm thu được khiến cho niềm đam mê trong tôi càng bùng lên mạnh mẽ hơn. Khi tôi chuyển niềm đam mê sang công việc đào tạo ý tá tư vấn luật, tôi đã tính đến cả du lịch như một phần trong giấc mơ. Bây giờ, tôi tận hưởng không chỉ những đam mê kinh doanh, đam mê viết sách, giảng dạy mà còn cả đam mê du lịch. Tôi đã tạo ra cuộc sống cho riêng mình và nắm giữ tất cả những đam mê, bao gồm cả đam mê du lịch bởi tôi đã thừa nhận và quyết tâm theo đuổi chúng.

ĐAM MÊ THỔI BÙNG NGỌN LỬA THÀNH CÔNG

Nếu không có nhiệt huyết để đánh thức niềm đam mê, thành công sẽ không bao giờ đến. Nếu bạn không có niềm đam mê một ý tưởng, bạn sẽ không thể biến nó thành hiện thực, vì theo đuổi ý tưởng mà không

đam mê thì chắc chắn sẽ thất bại.

Sống nhiệt huyết tức là phải hành động. Nếu bạn sống thật với bản thân, bạn sẽ có năng lượng sau những đam mê và tiến hành những hành động cần thiết để thực hiện chúng. Hãy dành thời gian cho nhiệt huyết đang cháy trong bạn.

Khi còn nhỏ, tôi thường chơi trò dạy học với lớp học tưởng tượng và bây giờ, tôi kiếm tiền từ công việc dạy học thật sự. Với tôi, làm việc là một trò chơi đầy đam mê. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không xác định được niềm đam mê của mình? Điều đó có nghĩa là bạn không bao giờ tìm ra nó? Câu trả lời là “Không”. Vì đam mê không chỉ là sự nghiệp, nguyên nhân hay một mối quan hệ nào đó, mà nó là cách tiếp cận và hưởng thụ cuộc sống đầy đủ nhất.

Đam mê được chỉ dẫn bởi hàng loạt các giá trị và niềm tin. Phụ nữ có niềm đam mê với sức khỏe có thể dẫn đến sự nỗ lực tập luyện mà người khác coi đó là

sự lao lực, một việc nặng nhọc. Đam mê có thể là ý định hoàn thành một mục tiêu, ví như sự thăng tiến hay được mọi người công nhận.

Niềm đam mê có thể thay đổi và mở rộng. Trong khoảng thời gian nhất định, đam mê có thể lựa chọn và những thứ bạn đam mê cũng có thể lựa chọn. Một người phụ nữ có thể say mê thứ gì đó mà mình đang tìm kiếm. Yvonne, bạn tôi thật sự chìm trong niềm đam mê sự nghiệp. Sau đó, cô ấy sinh con, cô ấy đã không dự trù kế hoạch và bây giờ cô ấy cũng say mê với việc nuôi dưỡng, dạy dỗ và yêu quý con.

Đam mê tồn tại trong rất nhiều cách biểu hiện của người phụ nữ. Đam mê ở bên trong bạn và chúng sẽ bộc lộ nếu bạn biết lắng nghe.

HÃY ĐỂ ĐAM MÊ DẪN ĐƯỜNG CHO BẠN

Chúng ta đều biết rằng không có một phép thuật nào cho thành công và hạnh phúc, nhưng có một công

thức chung mà tôi tìm thấy qua thành công của những người phụ nữ: Họ có niềm đam mê chỉ dẫn những việc phải làm. Họ có nhiệt huyết. Ngọn lửa trong tâm trí, linh hồn họ được thổi bùng mạnh mẽ, chỉ dẫn họ vượt qua những trở ngại tưởng chừng như không thể. Người phụ nữ nhiệt huyết không làm những việc có thể làm – họ làm những việc hấp dẫn mà không thể cưỡng lại được.

Alicia Alonso, nữ diễn viên múa balê người Cuba, được đánh giá là nghệ sĩ múa balê giỏi nhất thời đại. Những thành công của cô đều rất ấn tượng. Tâm trí cô luôn khao khát được múa nhưng cơ thể cô lại không hợp tác.

Ở tuổi 19, khi chưa là một nghệ sĩ múa balê nổi tiếng, Alicia bị chẩn đoán viêm võng mạc. Cô phải trải qua ba cuộc phẫu thuật và chỉ còn lại một phần thị lực nhưng không thể nhìn xa. Sau phẫu thuật, cô phải nằm trên giường một năm. Nhưng nhiệt huyết của

Alicia không hề bị dập tắt. Trong suốt thời gian buộc phải nằm trên giường bệnh, cô tưởng tượng mình đang múa trong tâm trí với những động tác, ký ức và niềm đam mê. Cô luyện tập điệu Giselle, một điệu múa balê khó, đòi hỏi người múa phải có trình độ.

Khi Alicia trở lại sân khấu, nhờ đồ trang trí và ánh sáng được bố trí cố định trong mọi buổi biểu diễn nên cô có thể nhớ từng bước di chuyển và múa với khả năng nhìn hạn chế. Những nguy hiểm chết người của sàn nhà hát luôn chờ đợi những bước hụt chân hay sự đãng trí. Tuy nhiên, Alicia Alonso vẫn tạo dựng được hình ảnh trên thế giới và được đánh giá cao nhất – Prima Balleria Assoluna (Nghệ sĩ balê bậc thầy).

Phải chăng tài năng đã khiến cô trở thành một nghệ sĩ balê thành công nhất? Hay đam mê đã chỉ dẫn cô làm những điều mình yêu thích dù có quá nhiều khó khăn?

KHÁM PHÁ NHIỆT HUYẾT TRONG BẠN ĐỂ SỐNG ĐAM MÊ HƠN

Nếu đam mê chưa đủ để khiến bạn bước vào hành động, hãy làm những bài tập dưới đây để tạo động lực cho bạn. Và hãy viết vào sách. Bằng việc thể hiện những suy nghĩ của bạn, bạn luôn ý thức về chúng và coi chúng là người dẫn đường.

1. **Nhớ lại những mối quan tâm trước đây.** Bạn có thể nhớ lại một ký ức tuổi thơ thú vị? Điều gì hiện lên trong tâm trí bạn đầu tiên? *Hãy viết ra, nó sẽ có ý nghĩa với bạn sau này.*

Khi tưởng tượng về tương lai này, hãy hỏi bản thân: Bạn có yêu nó không? Bạn có đam mê không? Bạn có làm tốt nó không? Bạn có tự nguyện tham gia mỗi khi có thể, mà không cần phải thúc giục không? Bố mẹ bạn có phải kéo bạn ra khỏi nó không? Hãy miêu tả

những điều đó.

Có thể những ký ức của bạn đến từ tuổi thiếu niên hay khi trưởng thành. Hay đó có thể là lần đầu tiên bạn nhận ra một tài năng đặc biệt, phát triển một kỹ năng tiềm ẩn hoặc tìm ra niềm vui khi hoàn thành một việc gì đó. Nếu bạn có thể nhớ lại dù chỉ một lần trong đời khi bạn cảm thấy đam mê thật sự và tự nguyện tham gia vào một hoạt động, sau đó bạn biết cách thổi bùng đam mê để thành công. *Hãy viết ra những điều bạn nghĩ, dù bạn không chắc chắn hoặc nó rất kỳ quặc.*

2. **Thừa nhận những mối quan tâm hiện tại.** Hãy tưởng tượng bạn có đủ số tiền đang cần, 9 tháng để làm tất cả mọi thứ và những mong muốn – theo đuổi sự nghiệp hay sở thích, sống ở một thành phố mới, hát cùng ban nhạc nổi tiếng hay leo lên đỉnh Everest. Bạn không phải lo lắng về tài chính và những vấn đề

phải đối mặt. Bạn sẽ làm gì? Bạn có 3 phút để thoải mái tưởng tượng và viết ra mọi thứ, nhưng đừng giới hạn câu trả lời ở những điều hiển nhiên như du lịch hay dành thời gian cho gia đình và bạn bè.

Nhìn lại những điều đã viết, bạn sẽ thấy một số điều khiến bạn cảm nhận sâu sắc được sự sôi nổi, sự cấp bách và cả sự thất vọng. Hãy khoanh tròn ba điều thổi bùng ngọn lửa trong bạn.

Tiếp theo, hãy trở về với thế giới thực tại, viết ra những việc bạn muốn hoàn thành trong năm tới. Dừng lại sau 2 phút và khoanh tròn ba điều thổi bùng đam mê trong bạn.

---

3. Lắng nghe và lựa chọn những hành động. Khi nghĩ về khoảng thời gian đã qua, tôi nhận ra những điều

mình từng đam mê giờ đã trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống. Nó không xảy ra ngay tức khắc, nhưng khi kết nối với những đam mê thời thơ ấu, nó đã hợp lại thành cuộc sống của tôi lúc trưởng thành. Trong quá trình đó, tôi phải đưa ra sự lựa chọn.

Phụ nữ có xu hướng nhận lấy trách nhiệm. Bạn không thể làm tất cả mọi thứ – gia đình, con cái, sự nghiệp, chăm sóc bố mẹ, thực hiện nghĩa vụ xã hội, kiếm được nhiều tiền... Hãy lắng nghe tiếng nói bên trong bạn. Mặc dù chúng ta có thể làm được mọi thứ, chúng ta là phụ nữ – nhưng vì sao chúng ta phải làm? Đàn ông không bao giờ được mong đợi phải gánh lấy nhiều trách nhiệm.

Bạn có thể loại bỏ bao nhiêu trách nhiệm mà bạn phải gánh lấy mỗi ngày? Hoặc có thể uỷ thác cho người khác? Hoặc đẩy nó đi? Hoặc tự động hóa nó? Những trách nhiệm nào không còn ủng hộ cho bạn? Hãy để chúng đi. Hãy loại bỏ chúng ra khỏi kế hoạch

bận rộn của bạn. Điều đó giúp bạn có thêm thời gian theo đuổi những đam mê có lợi. *Hãy liệt kê hai trách nhiệm mà bạn không còn đảm nhiệm.*

4. Tiếp tục lắng nghe và nhanh chóng loại bỏ những thứ bạn không đam mê. Khi vượt qua một quãng đường dài, chúng ta sẽ không còn đủ năng lượng để tiếp tục, hãy tiếp tục đi và thổi bùng một ngọn lửa mới.

Có một thời gian tôi rất thích nấu ăn. Tôi say mê nấu nướng. Và khi niềm đam mê nấu ăn bùng lên trong tôi, tôi đã làm và yêu thích nó. Sau đó, những đam mê khác tới và tôi thay đổi. Khi niềm đam mê không còn, hãy để nó ra đi.

Và nếu niềm đam mê chưa thật sự bùng cháy, hãy từ bỏ mọi thứ thể giúp bạn tiến gần nó hơn. Hãy quay lại những đam mê của bạn bằng các bài tập sau.

Hãy suy nghĩ về những điều bạn không muốn làm:

"Tôi không muốn làm điều này, hay điều này…" *Liệt kê 5 điều bạn không muốn làm.*

Sau đó liệt kê 5 điều bạn muốn làm. "Có lẽ, tôi muốn làm điều này, hay điều này…"

Cuối cùng, đưa ra những lý do mà bạn có thể nói: "Vâng… tôi thật sự thích làm điều này". Đó có phải là một đam mê không? Có thể có hoặc không. Chỉ bằng cách khám phá những đam mê, bạn mới có thể trả lời được câu hỏi đó. Hãy viết ra.

Hãy kiên nhẫn. Nếu đó không phải là ngọn lửa đam mê, hãy tiếp tục khám phá. Có thể hiện tại nó chỉ là

ngọn lửa nhỏ. Nhưng ngọn lửa có thể cháy bùng lên ở bất cứ nơi nào.

5. Dự đoán thực tế của những đam mê. Chúng ta thường mong muốn đạt một kết quả nhưng không thể dự đoán trước những điều bên trong kết quả đó. Danh tiếng thường mang đến trách nhiệm nặng nề và sự xâm phạm đời tư. Phá vỡ một kỷ lục là mở ra cánh cửa cho tất cả đối thủ của bạn.

Bạn có thể thu được những lợi ích gì từ việc theo đuổi đam mê? Thực tế của phong cách sống này là gì? Đam mê có hỗ trợ cho những mục đích khác trong cuộc đời bạn không? Nếu không, làm thế nào để bạn có thể thay đổi hoặc kết hợp chúng?

CON ĐƯỜNG TỚI ĐAM MÊ KHÔNG NHANH CHÓNG VÀ DỄ DÀNG

Sau khi trở thành chuyên gia đào tạo y tá tư vấn luật độc lập, tôi đã tham gia một khoá học ở trường luật. Tôi làm tư vấn cùng với một nhóm luật sư, những người đã mời tôi cộng tác sau khi tôi tốt nghiệp. Tôi đã khước từ nhã nhặn và dễ dàng, vì tôi nghĩ: "Vì sao tôi muốn làm công việc kia? Tôi đang làm công việc tôi yêu thích, được tự do và kiếm được nhiều tiền hơn so với việc cộng tác." Một năm sau, một luật sư ở công ty luật đã nói với tôi: "Nếu bà không muốn tham gia vào hiệp hội của chúng tôi, chúng tôi xin mời bà trở thành một cộng sự."

Lời mời hấp dẫn đó khiến tôi quan tâm. Tôi thích công việc tư vấn với những luật sư này và mối quan hệ cộng sự đảm bảo một tương lai tài chính tươi sáng cũng như các khía cạnh khác.

Nhưng sau khi ánh sáng rực rỡ của những lợi ích mờ dần, tôi đã từ chối lời mời. Tư vấn luật không phải đam mê của tôi. Việc lựa chọn chính xác niềm đam

mê sẽ nhận được phần thưởng xứng đáng. Niềm đam mê với công việc kinh doanh đã giúp tôi vượt qua những lời mời từ các công ty luật và duy trì sự tự do của mình, tạo dựng sự đảm bảo về tài chính và quan trọng hơn, có được sự nghiệp mà tôi đam mê.

Ở tuổi 16, Daryn Kagan, phóng viên tin tức của CNN, muốn có một công việc. Đầu tiên cô muốn trở thành bác sĩ, nhưng mong muốn thứ hai là trở thành phóng viên truyền hình đã trở thành đam mê dẫn dắt cô. Sau hơn năm năm làm việc ở đài truyền hình địa phương, cô đề nghị được làm phóng viên. Nhiều lần như vậy, sếp của cô lờ đi và chỉ thuê những cô gái tóc vàng. Ông ta nói: “Rõ ràng cô không có mái tóc vàng.”

Nhưng Daryn không chấp nhận để cho sếp điều khiển đam mê và thành công của mình. Cô đã phá vỡ những niềm tin giới hạn của ông ta và đi theo con đường của riêng mình. Cô thuyết phục ông ta đồng ý để cô trở thành bình luận viên thể thao vào các buổi sáng cuối

tuần và cô đã làm công việc ấy trong hơn một năm mà không nhận lương. Daryn có niềm đam mê với các môn thể thao, vì vậy cô coi đó như một con đường để được chú ý ở cấp độ cao hơn. Sau này, khi CNN cần bình luận viên thể thao, cô được nhận vào làm và chỉ sau ba năm, cô đã trở thành phóng viên.

Có thể dễ dàng cho Daryn để tin vào đánh giá ban đầu của sếp về tương lai của cô ở đài truyền hình. Tương tự, tôi có thể dễ dàng tin vào những đánh giá của mọi người rằng hệ thống chăm sóc sức khỏe không tạo ra sự thỏa mãn là nơi tốt nhất để thu thập ý kiến về chuyên môn của y tá. Đừng để người khác tác động đến bạn, niềm đam mê hay định hướng của bạn. Khi đam mê của Daryn bị thử thách, cô đã trả khoản phí, sau đó đi lên theo con đường của riêng mình và đạt được những kết quả như mong đợi. Khi đam mê bị thử thách, tôi đã tạo ra một nghề nghiệp mới – nơi tôi có thể tạo ra sự khác biệt và biến chúng thành hiện thực.

Với việc theo đuổi đam mê và thực hiện 5 Lời hứa, tôi đã may mắn có được cả phần thưởng tài chính và một cuộc sống như mong đợi. Bạn cũng có thể làm được như vậy.

ĐAM MÊ CỦA MỖI PHỤ NỮ MỘT KHÁC

Mỗi người đều cảm nhận và thể hiện đam mê theo cách của riêng mình. Là người Italy, tôi luôn hướng về hành động, duy trì nhiệt huyết bên trong và làm một điều gì đó sôi nổi. Chồng tôi thường nói tôi giống như một cơn bão mùa hè đến bất ngờ, mang theo sấm, chớp, gió, mưa và ra đi ngay sau đó.

Người giúp việc của chúng tôi là người Việt Nam, cô rất điềm đạm và niềm đam mê của cô là nấu nướng. Những món ăn cô làm giống như những tác phẩm nghệ thuật. Bất cứ ai nhìn thấy chúng đều có thể nhận ra cô thật sự yêu thích việc chuẩn bị những bữa ăn, nhưng khi nhìn cô làm công việc này với sự điềm tĩnh đáng kinh ngạc bạn sẽ không bao giờ nhận ra

đam mê của cô.

Hãy để niềm đam mê của bạn bùng lên khác biệt. Điều quan trọng là nhiệt huyết bùng lên sẽ soi sáng cho bạn.

9 CHIẾN THUẬT ĐỂ SỐNG ĐAM MÊ

1. Quyết tâm thắp lên ngọn lửa. Chúng ta đang sống trong một xã hội thụ động, nơi chúng ta có thể ngồi một chỗ xem tin tức, chơi game hay tán gẫu trên Internet và tưởng rằng mình dồn tâm trí vào công việc nhưng thực tế, những việc chúng ta làm là nhàn nhã nhìn cuộc sống đi qua.

Tính thụ động rất nguy hiểm đối với đam mê vì đam mê không bao giờ cư trú trong ngôi nhà thụ động. Một người phụ nữ đam mê không bao giờ ngồi chờ trên ghế sô pha. Cô ấy luôn hoạt động. Khi những cơ hội xuất hiện, cô ấy sẽ nắm bắt chúng ngay lập tức.

2. Rèn luyện đam mê. Nếu bạn nghĩ mình không có đam mê, đừng thất vọng. Bạn có thể rèn luyện để có đam mê giống như luyện tập bất cứ môn thể thao nào. Hãy bắt đầu bằng việc tiếp cận cuộc sống của bạn mỗi ngày với sinh lực tích cực.

Tôi chưa bao giờ chơi khúc côn cầu cho tới khi chồng tôi kéo tôi vào và nói "đánh vào và hét lên". Tôi không biết luật lệ, không hiểu điều gì xảy ra trên mặt băng, nhưng tôi đã đánh trên băng, la hét cùng những người chơi, "đánh vào và hét lên", và có những giờ phút rất hạnh phúc.

Hãy luyện tập để có đam mê. Bất cứ khi nào bạn thấy mình sống thiếu đam mê, thì cố gắng chấp nhận những điều đã xảy ra. Chúng ta không thể bỏ qua những phần của cuộc sống mà chúng ta không thích và không ai thích những phút cô đơn. Một người bạn tôi đã chạy 9 km/ngày, thậm chí dưới trời mưa tuyết, và khi tôi hiểu nhầm rằng cô ấy thích chạy, cô ấy giải

thích: “Tôi không thích chạy, tôi thích những lợi ích có được từ việc đó. Khi cảm thấy mệt, tôi nói với bản thân rằng sẽ cảm thấy tốt khi tôi chạy xong.”

Bạn có hai lựa chọn cho mỗi khoảnh khắc bạn sống: bạn có thể hiểu rõ giá trị của những kinh nghiệm và học hỏi từ nó, hoặc bạn có thể chịu sự cực khổ. Hãy chọn con đường đúng đắn. Không gì dập tắt niềm đam mê nhanh hơn sai lầm. Hãy tìm ra ít nhất một khía cạnh của công việc mà bạn đam mê. Không có kinh nghiệm nào là lãng phí, đó là bước tập dượt cho tương lai.

Luyện tập đam mê trong mỗi tình huống và làm mọi việc để rèn luyện đam mê của bản thân.

3. Hãy làm điều gì đó, ngay cả khi nó sai. 90% thành công đều được bộc lộ. Dù bạn bán một ý tưởng, cố gắng có được công việc mới hay học vẽ, điều cốt yếu là bạn phải bộc lộ nó. Và những thứ bạn đam mê hôm nay có thể không đem lại lợi ích cho ngày mai. Nhưng

ở một thời điểm nào đó, những đam mê mới sẽ xuất hiện và bạn phải phát triển nó theo cách khác.

Tuy nhiên, ngay cả khi bạn nhận ra đam mê hôm nay có thể không phải là đam mê ngày mai thì vẫn rất tốt nếu bạn tiếp tục tiến lên, quyết tâm theo một con đường tương phản với con đường khác thường khó khăn. Dù thế nào hãy làm điều gì đó ngay cả khi nó sai.

4. Thắp sáng ngọn lửa của bạn. Đừng thất vọng nếu người khác không ủng hộ niềm đam mê của bạn. Quan trọng là đam mê của bạn phải thuyết phục được người khác. Đó là cuộc sống, đam mê của bạn, không phải của họ.

Bạn quan tâm quá nhiều đến đánh giá của người khác về sự đúng sai. Hãy thôi quan tâm đến điều đó. Tôi không gợi ý bạn tùy tiện phá vỡ quy tắc. Chúng ta cần biết mình đã làm được và chưa được gì trong quá khứ. Nhưng những quy tắc đôi khi cũng ngăn bạn đạt

được thành công.

Phương châm của tôi: "Làm việc theo cách của mình – bạn có thể thấy có vấn đề với nó?" Điều này đã giúp tôi duy trì nhiệt huyết của chính mình, chứ không phải của ai khác. Cách làm của tôi không phải lúc nào cũng đúng nhưng nếu thất bại, tôi cũng cảm thấy thoải mái vì biết mình đã theo đuổi đam mê của bản thân chứ không phải của người khác.

Đừng chỉ phá vỡ những quy tắc, hãy tạo ra quy tắc của riêng mình.

5. Thổi bùng đam mê bằng một ngọn lửa. Phụ nữ thường nghĩ đam mê của họ không đáng giá, nó cần phải lớn hơn, táo bạo hơn và quan trọng hơn. Không ai thúc đẩy tôi làm những điều to lớn khi trưởng thành nhưng tôi cảm ơn gia đình đã dạy tôi biết đam mê những thứ nhỏ nhặt như: chạm vào quả bóng, cho đường bột vào cà phê...

Hãy để ngọn lửa đốt cháy nhiệt huyết. Chỉ có bạn mới quyết định được ngọn lửa này có đáng giá với thời gian và năng lượng của bạn hay không. Một đam mê nhỏ để dẫn dắt tốt hơn là không có đam mê nào. Những ngọn lửa nhỏ có thể mang đến sự tự tin để bạn thắp sáng những nhiệt huyết táo bạo hơn.

Anita Roddick, người đưa The Body Shop từ một ý tưởng đam mê phát triển thành hơn 1.900 cửa hàng trên khắp thế giới nói: “Nếu bạn nghĩ mình quá nhỏ bé để có thể gây ảnh hưởng, hãy nằm trên giường với một con muỗi”. Bắt đầu với ngọn lửa nhỏ và bạn sẽ sớm được thưởng công với ngọn lửa rực rỡ của khát vọng táo bạo.

6. Chuyển những đam mê thành những mục tiêu được viết ra. Trong thế giới kinh doanh, có một điều khá phổ biến là cái gì được cân nhắc thận trọng thì được làm. Một nghiên cứu của trường kinh tế Harvard khám phá rằng chỉ 3% dân số viết ra mục tiêu, 14%

có mục tiêu nhưng không viết ra và 83% không xác định được mục tiêu rõ ràng. Một nghiên cứu sâu hơn thì cho thấy 3% dân số viết ra mục tiêu thì kiếm được gấp 10 lần so với người khác.

Những người viết ra mục tiêu thường có sức khỏe tốt và hôn nhân hạnh phúc hơn. Sức mạnh của việc viết ra mục tiêu thật sự lớn và chỉ sau khi viết ra một mục tiêu bạn mới có thể nghiên cứu và định ra các chiến lược để biến nó thành hiện thực.

7. Dành thời gian cho đam mê. Trong sự bận rộn với một kế hoạch dày đặc, chúng ta dễ dàng để tin rằng không có thời gian cho những đam mê của bản thân. Chúng ta tin điều này nên để nó diễn ra như vậy. Trái lại, nếu chúng ta tin vào những lời tự hứa, chúng ta sẽ dành một khoảng thời gian để theo đuổi một đam mê mà chúng ta hứa sẽ hoàn thành.

Nhiều nhà văn thường dậy sớm hơn một giờ so với thông thường để hoàn thành cuốn sách của mình.

Nhiều phụ nữ thành công trong việc tiết kiệm thời gian bữa trưa để học. Những người điều hành doanh nghiệp giỏi về tề gia nội trợ vẫn luôn thức để suy ngẫm về những công việc kinh doanh khi mà cả gia đình đã đi ngủ.

Bạn có dành 60% đến 80% thời gian để thực hiện một đam mê nào đó không? Nếu có, bạn sẽ đạt được thành công. Nếu không, hãy xem xét lại. Hãy sống và làm việc hết mình. Bạn đáng được hưởng những điều tốt đẹp.

8. Dung hòa các mối quan hệ và đam mê của bạn. Đam mê của một phụ nữ thường mâu thuẫn với những mối quan hệ quan trọng. Điều này luôn đúng dù là mối quan hệ với cấp trên, bạn tốt hay người bạn đời. Bạn sẽ thay đổi mơ ước để có được các mối quan hệ hay thay đổi mối quan hệ để theo đuổi đam mê?

Một bí quyết thành công là khả năng tách ra khỏi người không cùng định hướng với bạn. Đừng lãng phí

thời gian với người muốn hạ bạn bằng mọi cách.

Một người bạn của tôi đã nghĩ về sự nghiệp của mình sau khi lấy chồng và sinh con. Cô ấy bắt đầu làm công việc tình nguyện khi đứa lớn nhất lên 4 tuổi. Công việc toàn thời gian và đôi khi đòi hỏi phải đi xa. Cô ấy kiếm được nhiều tiền hơn so với chồng. Bố mẹ chồng cho rằng bổn phận của người phụ nữ là nội trợ, nên đã chất vấn anh chồng với những ý kiến tiêu cực. Mặc dù người chồng muốn ủng hộ vợ nhưng lại bị ràng buộc bởi sự trung thành với những suy nghĩ của bố mẹ. Và cô ấy cảm thấy mâu thuẫn, cô thiết tha muốn theo đuổi đam mê nhưng cũng muốn dành thời gian cho gia đình.

Nhiều phụ nữ đã từ bỏ giấc mơ sự nghiệp để bảo vệ những mối quan hệ. Đó là truyền thống, nhưng nó có thể khiến bạn cảm thấy suy sụp. Và giấc mơ sẽ trôi qua nếu bạn không theo đuổi nó đúng lúc. Cuối cùng, khi bạn được tự do để theo đuổi chúng, bạn mới nhận

thấy mình đã bỏ lỡ cơ hội.

Trái lại, một sinh viên cũ của tôi luôn cảm thấy bị đe doạ bởi việc cô ấy kiếm được nhiều tiền hơn chồng nên đã từ bỏ những công việc tư vấn thành công và thu nhập lên tới sáu con số. Để tránh xung đột trong mối quan hệ, cô ấy đã từ bỏ đam mê của mình. Lẽ ra cô ấy nên gỡ bỏ những suy nghĩ hạn chế của chồng và khích lệ bản thân cùng với người tin tưởng mình.

Một mối quan hệ nên là sự trao đổi qua lại có lợi cho nhau và bất kỳ mối quan hệ chân thành nào sẽ giúp bạn điều chỉnh để thay đổi. Khi bạn nhận ra một mối quan hệ đang cản trở đam mê của mình, hãy tự nhủ rằng bạn nên thoát khỏi nó và tiến lên. Hãy tưởng tượng đam mê của mình có ý nghĩa nhiều như thế nào và thực hiện nó trong một mối quan hệ thân thiện với những người xung quanh, kết quả thu được sẽ khiến bạn thật sự bất ngờ.

Hãy mở rộng sự liên lạc để chiêu nạp những người

quan trọng vào đam mê của bạn. Trò chơi cuộc đời chỉ đủ kích thích khi những người chơi ủng hộ nhau. Và cuộc sống sẽ vui hơn khi những người trong cùng một đội cùng chung bước trên một hướng đi đúng.

9. Giữ đam mê bằng cách thổi bùng nhiệt huyết. Trong khi theo đuổi một sở thích hay một hoạt động, đã bao giờ bạn nghĩ: “Nếu có thể làm điều đó mỗi ngày, tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc”? Sau đó, bạn đạt được ý nguyện và bạn lại khám phá ra rằng điều đó thôi chưa đủ. Bạn không cảm thấy vui sướng và giá trị như bạn nghĩ.

Không phải ai cũng có thể thay đổi đam mê ở tuổi trung niên. Bạn đã dành nhiều năm học tập, tích luỹ kinh nghiệm và nâng cao nghiệp vụ. Bạn có được sự ủng hộ bởi quyết định tiếp tục tham gia của bạn. Chuyển sang một nghề nghiệp hoàn toàn khác có nghĩa là bắt đầu lại từ đầu, đầu tư lại mọi thứ trong sự mạo hiểm chưa được thử thách và bước lên một

chiếc thang khác để hướng tới một tương lai khác. Điều này rất tốt nếu bạn thật sự khao khát bắt đầu lại và có đam mê dẫn dắt bạn theo một hướng mới. Đam mê của nhiều người đã cháy sáng hơn khi họ tạo nên sự thay đổi hoàn toàn.

Ít nhất một lần một tuần, tôi sẵn sàng bán công ty của mình hoặc bán đấu giá vị trí Giám đốc Điều hành cho người đầu tiên đặt giá. Tôi yêu công việc và công ty nhưng tôi không yêu từng khía cạnh của nó. Bạn đã bao giờ cảm nhận được điều này trong cuộc sống, công việc, sự nghiệp chưa? Hãy dừng lại và đánh giá. Nếu bạn giống như tôi, có thể bạn chưa từng trải nghiệm sự sợ hãi "buông xuôi" và lúc đó, nhu cầu của bạn là thổi bùng ngọn lửa nhiệt huyết.

Bạn nên làm những việc cần làm nhưng hãy tìm ra một trọng tâm khác. Hoặc làm những việc bạn cần làm theo một cách khác.

Khám phá bản thân, như Daryn Kagan đã làm khi cô

đổi nghề từ một phóng viên tin tức sang bình luận viên thể thao. Cô đã chống lại định kiến, không nhượng bộ những cái cũ, bắt đầu bằng việc tìm kiếm một vị trí mà đáng lẽ dành cho nam giới, sau đó sử dụng đòn bẩy này để tiến về phía trước trong cuộc cạnh tranh. Suốt thời gian này, cô đã theo đuổi đam mê của mình, niềm đam mê không bao giờ có cơ hội tắt vì cô luôn khơi dậy nó.

Khía cạnh nào trong đam mê của bạn chưa được khám phá? Điều gì giúp bạn thổi bùng lên ngọn lửa đam mê? Những cơ hội mới nào có giá trị với bạn? Đam mê là thứ quý giá. Đừng để những luật lệ truyền thống làm giảm nhiệt huyết của bạn. Hãy quan sát và tìm ra ngọn lửa nhỏ mà bạn có thể thổi bùng lên thành ngọn lửa lớn hơn.

Thổi bùng nhiệt huyết với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Viết ra ít nhất một đam mê từ những bài tập trước. Thực hiện nó dù chỉ là đam mê nhỏ.

Những đam mê này có liên quan gì với những điều bạn đang làm bây giờ? Mỗi ngày, bạn dành bao nhiêu thời gian để sống và làm việc vì nó. Nếu dưới 75%, bạn có thể làm gì để tăng thời gian này lên?

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Điều gì ngăn cản bạn theo đuổi những đam mê? Thể chất, tinh thần, cảm xúc hay tài chính? Nó có bị ràng buộc bởi những trách nhiệm và mối quan hệ bất lợi không? Bạn làm gì để loại bỏ hay tối thiểu hoá những trở ngại?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Ngay bây giờ, bạn sẽ thực hiện hành động nào để theo đuổi những đam mê?

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Bạn nên biết điều gì để theo đuổi những đam mê? Bạn làm thế nào để thu được kiến thức? Khi nào bạn quyết tâm học?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi có thể làm được mọi thứ

Hãy nhớ lại một niềm đam mê từng bùng cháy lên trong bạn nhưng chỉ trong thời gian ngắn. Liệt kê ba điều bạn học được để theo đuổi niềm đam mê tiếp

theo.

Nhiệt huyết sẽ thúc đẩy bạn tiến lên phía trước, đặc biệt là trong công việc. Khi còn trẻ, niềm đam mê của tôi là khiến mọi người hạnh phúc và vui vẻ. Với công việc đầu tiên – làm thu ngân, đam mê đó đã mở rộng thành xây dựng những mối quan hệ tốt với khách hàng. Sau đó, tôi thăng tiến trở thành người giám sát, rồi trở thành kế toán. Tôi là người cuối cùng chịu trách nhiệm kiểm tiền, nhưng sếp của tôi hiểu rằng tôi có thể làm tốt ở mọi vị trí trong công ty. Nhờ niềm đam mê trở thành một nhân viên giỏi, tôi đã vượt qua được.

Bây giờ, niềm đam mê của tôi vẫn là cung cấp dịch vụ khách hàng. Tôi thuyết trình và là tác giả trong lĩnh vực này. Mặc dù được đào tạo về marketing, nhưng tôi vẫn tư vấn và làm việc trực tiếp với khách hàng. Tôi cũng đào tạo và hợp tác với những người có cùng

đam mê.

Dù bạn đang ở vị trí nào, bạn cũng phải có nhiệt huyết với ít nhất một khía cạnh trong công việc để tạo ra một điều gì đó khác biệt và nổi bật. Đam mê là đòn bẩy giúp bạn tiến lên.

EVIE, 35 tuổi

Chuyên viên chăm sóc khách hàng và marketing

Phụ nữ có lòng nhiệt huyết bẩm sinh

và khả năng theo đuổi đam mê.

Hãy khám phá nhiệt huyết trong tâm hồn bạn,

sau đó, đọc tiếp để tìm ra cách trực giác có thể mở rộng những lĩnh vực hoạt động.

Trước khi rời khỏi sàn diễn,

tôi đã gắn một động cơ trong tâm hồn.

Khi bắt đầu làm việc, chân, tay và cả con người tôi đều chuyển động độc lập với ý chí. Nếu không gắn một động cơ trong tâm hồn,

tôi không thể múa.

– Isadora Duncan, diễn viên múa

Thế giới thuộc về những người biết mình đang đi về đâu.

– Miriam Viola Larsen

Hãy hiểu rõ những thay đổi bạn muốn thực hiện.

– Vickie L. Milazzo

2. TRỰC GIÁC

Hãy nghĩ đến những khả năng không giới hạn để thực hiện ước mơ của bạn

Mọi phụ nữ đều có trực giác. Mọi người đều thừa nhận quan niệm cho rằng phụ nữ nắm bắt những chỉ dẫn bản năng nhanh hơn nam giới mà không cần đến một lời giải thích khoa học nào.

Một số nhà khoa học tin rằng sự liên kết chặt chẽ giữa bán cầu trái và bán cầu phải trong não phụ nữ đã cho phép họ kết nối với cả hai bên nhanh hơn và dễ dàng hơn nam giới. Não phụ nữ có nhiều nếp nhăn – nơi chứa đựng những cung bậc cảm xúc cao hơn và bản năng não – cái chịu trách nhiệm cho sự tự duy trì, kết nối những cảm xúc, bản năng và nhận thức được đánh đồng với trực giác của phụ nữ. Liệu đó có phải là công cụ khác thường và chúng ta không nên sử dụng nó?

Trực giác không phải lúc nào cũng chính xác. Chúng ta có thể mong muốn được đi theo một hướng riêng biệt và thậm chí còn biết rõ là mình đi đâu nhưng có thể phải thay đổi lộ trình do hoàn cảnh. Khi nhận ra công việc y tá không thể mang lại điều tôi muốn, tôi đã mường tượng ra con đường mới. Vì dạy học là đam mê suốt đời của tôi, nên tôi đã hình dung ra công việc dạy cho bệnh nhân và người nhà của họ phương pháp tăng cường sức khỏe và những điều mà bệnh viện

không lưu ý đến. Nhu cầu này là có thật nhưng không có khoản bảo hiểm bồi hoàn nào cho việc giáo dục bệnh nhân, nên ý tưởng chân thành của tôi là không thực tế. Tôi đã tưởng tượng ra một tương lai tốt đẹp nhưng lại va phải vật cản.

Để thỏa mãn đam mê dạy học, tôi đã đăng ký giảng dạy miễn phí cho một vài lớp ở các trung tâm dành cho người già. Sau đó, tôi quyết định trở thành chuyên viên tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế.

Đôi khi, những ước mơ của bạn không trở thành hiện thực chính xác như bạn tưởng tượng, nhưng hãy tiếp tục kỳ vọng vào nó. Nếu bạn có đủ đam mê và tiếp tục tập trung vào những việc cần làm, bạn sẽ tìm ra hướng đi đúng. Đó chính là trực giác.

Trực giác có liên hệ với trí tưởng tượng, khả năng tập trung, tin tưởng, một chút trải nghiệm và biết mình sẽ đi đến đâu. Sau khi làm công việc kinh doanh một vài năm, nghề tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế

do tôi tạo ra đã trở nên phổ biến và một hiệp hội được thành lập.

National Alliance of Certified Legal Nurse Consultants (NACLNC) là hiệp hội lớn về tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế. Con đường của tôi đã được công nhận, tôi đã tạo ra một nghề nghiệp mới cùng với những tiêu chuẩn phù hợp và đẩy bánh xe chương trình đào tạo chuyển động.

Nếu có ai đó nói rằng một người đơn lẻ không thể thực hiện việc lớn lao thì đừng tin điều đó. Mọi thành công đều bắt nguồn từ chính những linh cảm trực giác.

HÃY CHỌN MỘT THỰC ĐƠN HỢP LÝ

Hàng ngày, tôi đều thấy có những người phụ nữ đang đi chệch hướng, làm việc không đúng với nghề nghiệp của mình. Họ đã sắp xếp sai thực đơn. Liệu có phải tất cả chúng ta đôi khi cũng làm như vậy? Chúng ta muốn

có những điều mới mẻ trong sự nghiệp của mình hoặc trong các mối quan hệ, nhưng nếu vẫn giữ nguyên hiện trạng, thì những thay đổi chúng ta muốn sẽ không trở thành hiện thực.

Bạn có cảm thấy sự kỳ quặc trong hoàn cảnh và môi trường của mình không? Bạn có kiệt sức vì có quá nhiều trách nhiệm và không đủ thời gian không?

Khi là nhà tuyển dụng, tôi thường thuê những người trẻ tuổi bởi tôi rất thích sự nhiệt tình và nghị lực của họ, nhưng tôi cũng thích những người đã có kinh nghiệm hoặc đã làm qua một công việc nào đó. Mặt khác, những mong chờ của họ là từ phía người làm công và họ trở nên bất mãn.

Rất nhiều người mắc vào một cuộc hôn nhân “ hoàn hảo” hoặc một vị trí trong công việc chỉ để khám phá ra nó không như những gì họ mong muốn. Khi đưa ra những quyết định có ảnh hưởng đến cuộc đời, hãy đối chiếu với cảm xúc và trực giác của mình. Nếu món ăn

bạn muốn không có trong menu, có lẽ bạn đã chọn nhầm nhà hàng.

Hãy xem xét thực đơn. Nếu thấy hoàn cảnh thực tại không đúng với những gì bạn hình dung, hãy tiếp thu những kinh nghiệm mới và bạn có thể tìm thấy những cảm xúc mới tuyệt vời hơn. Bằng cách mở ra những khả năng mới, bạn sẽ khám phá ra nhiều đam mê bất ngờ. Cuộc sống là sự phiêu lưu với rất nhiều trải nghiệm thú vị và vui vẻ.

HÀNH ĐỘNG MÀ KHÔNG CẦN SỰ ĐẢM BẢO

Hành động theo trực giác không có nghĩa là bạn mù quáng bước xuống vách đá hay dốc tiền trong túi để mua những tấm vé số và tin rằng sẽ trúng thưởng. Những người nhảy dù tự gấp dù cẩn thận, những người thợ lặn tự kiểm tra các vật dụng cần thiết và những người chủ doanh nghiệp tự xây dựng các dự án kinh doanh. Khi bắt đầu bất kỳ dự án mạo hiểm nào, bạn nên xây dựng một chiến lược rõ ràng nhưng

bạn không thể biết được những hậu quả có thể xảy ra. Người nhảy dù có thể bị gãy xương, người thợ lặn có thể bị mắc các bệnh về khí áp, và công việc kinh doanh có thể thất bại.

Trong cuộc sống, bạn phải tin tưởng vào trực giác để có thể hành động và đầu tư sức lực của mình mà không cần sự đảm bảo chắc chắn về kết quả. Việc đó có thể khiến bạn e ngại nhưng nếu không hành động, bạn sẽ không hoàn thành được việc gì.

Một người hâm mộ tiến đến nghệ sĩ vĩ cầm vĩ đại Fritz Kreisler và nói: “Tôi sẽ đánh đổi cả cuộc đời mình để chơi vĩ cầm hay như anh”. Nghệ sĩ vĩ cầm trả lời: “Vâng, tôi cũng đã làm như thế”.

Hành động và trả giá ngay hôm nay để quyết định thành công trong tương lai. Hãy tin tưởng vào trực giác của mình, đầu tư công sức và cuối cùng, thành công sẽ đến.

Khi Kreisler bắt đầu học đàn violon, ông không có sự đảm bảo được chơi trong nhà hàng ở địa phương hay ở nhà hát Carneige Hall. Ông chỉ đơn thuần làm theo trực giác.

Khi bắt đầu bất kỳ dự án mạo hiểm nào, bạn không có sự đảm bảo nó sẽ thành công, vừa ý mình hay đem lại lợi nhuận. Bạn chỉ có niềm đam mê và trực giác của chính mình.

SỰ YÊN TĨNH ĐÁNH THỨC TRÍ TƯỞNG TƯỢNG

Chúng ta thường không nhận ra mình bắt đầu một ngày mới với hàng nghìn tiếng động huyên náo xung quanh – các kênh truyền hình hoặc Internet, tiếng radio trên ô tô, chương trình tin tức trên tivi ở sân bay và tiếng nhạc ồn ào trong nhà hàng… Do đó, các giác quan trở nên chậm chạp và linh cảm của chúng ta không còn nhanh nhạy. Làm thế nào phụ nữ có thể kết nối với trực giác khi họ không thể suy nghĩ liền mạch, bị tấn công dồn dập bởi hàng nghìn thông điệp

từ bên ngoài.

Để hình thành linh cảm, trước hết bạn cần sự yên tĩnh. Loại bỏ tiếng ồn và vặn nhỏ âm lượng. Xử lý mọi âm thanh ồn ào. Sự yên lặng sẽ đánh thức trí tưởng tượng.

Hãy xác định mục tiêu để loại bỏ tiếng ồn ào huyên náo trong tâm trí, trong ngày và cuộc sống của bạn. Tôi đã bắt đầu với môi trường vật chất xung quanh, đây là việc dễ kiểm soát nhất. Tôi đã thành công trong việc tạo ra một ngôi nhà và văn phòng ngăn nắp, không có tiếng ồn. Sau đó, tôi chuyển sang thông suốt môi trường tinh thần.

Tôi không có thói quen xem tivi, nghe radio và cập nhật các sự kiện mới, nhưng tôi lại nghiện phim ảnh. Có khi tôi nhận ra mình đang xem một bộ phim cực kỳ chán, sau đó tự hỏi tại sao mình lại lãng phí thời gian và tiền bạc. Tôi vẫn thích đi xem những bộ phim hay nhưng tôi phải thường xuyên nhắc nhở bản thân

không đến rạp chiếu phim để tránh xa thói nghiện ngập đó.

Tất cả những hoạt động này là một cách xả hơi thông dụng. Nhưng bạn không thể bắt đầu một ngày với sự lộn xộn và bị chúng tấn công dồn dập cả ngày. Hãy lựa chọn những thư giãn khác như: đi bộ trong công viên, ngâm mình trong bồn tắm hoặc đọc một cuốn sách hay.

Khi nỗ lực thực hiện khát vọng, việc loại bỏ những hỗn độn trong cuộc sống của bạn có thể khó thực hiện. Bí quyết là hãy bắt đầu từ những thứ nhỏ nhất. Bạn nên cố gắng làm theo ba bước sau:

1. Dọn dẹp không gian của bạn. Hãy dọn dẹp nhà ở và nơi làm việc của bạn. Dành 10 phút mỗi ngày để sắp xếp lại đống giấy tờ nằm trên bàn làm việc của bạn. Dành ra 15 phút để lau dọn nhà kho bạn ít dùng đến. Đừng dọn dẹp mọi thứ cùng một lúc, hãy bắt đầu từ một góc nhỏ, sau đó chuyển sang chỗ khác cho đến

khi giải quyết hoàn toàn.

2. Dọn dẹp tâm trí của bạn. Hãy từ bỏ những kích thích bên ngoài như: một chương trình tivi hay một cuộc điện thoại tán gẫu... Sau đó, hãy từ bỏ những thứ khác. Thay vì đọc ba tờ báo hoặc tạp chí một lúc, hãy đọc một. Trong khi lái xe, thay vì nghe chương trình chuyện trò trên radio, hãy nghe những đĩa CD hoặc loại nhạc vui nhộn có khả năng kích thích những ý tưởng và mở ra khoảng không gian đến với thành công. Hãy suy nghĩ cho đến khi bạn ngủ thiếp đi hoặc đọc một cái gì đó giúp bạn thư giãn, mang đến cho bạn cảm giác bình thản, không lo âu.

Hãy từ bỏ một thú tiêu khiển hoặc một thói quen không giúp bạn cảm thấy thỏa mãn. Tom hỏi tôi: “Em có muốn đi đến triển lãm mỹ thuật không?” Tôi từng rất thích sự kiện này nhưng hiện giờ nó không còn hấp dẫn nữa, tôi trả lời: “Không”. Chỉ một từ đó thôi đã đủ để từ bỏ một thói quen giải trí cũ, mở ra một

không gian mới cho thú tiêu khiển hấp dẫn hơn.

Hãy cân bằng thời gian dành cho gia đình và bạn bè. Bạn có thể không cho rằng một mối quan hệ nào đó là những thứ lộn xộn nhưng nó lại có thể là như vậy. Có phải những mối quan hệ bình thường, không vừa ý kìm giữ linh cảm của bạn? Những mối quan hệ ít hay nhiều ý nghĩa sẽ có ích hơn? Hãy đánh giá lại mối quan hệ đó. Nếu không, hãy từ bỏ hoặc hạn chế nó. Đừng chịu thua cảm giác tội lỗi – đặc biệt khi liên quan đến tình cảm gia đình. Việc dọn dẹp bao gồm việc lập ra những lựa chọn từ tất cả những thứ trong tâm trí, không gian và thời gian của bạn.

3. Vứt bỏ sự chần chừ. Sự chần chừ dẫn đến những lo lắng làm nhiễu tâm trí của bạn. Bạn lo lắng về cuộc họp sắp tới vì bản báo cáo quá nặng nề. Bạn lo lắng về tài khoản ngân hàng bị rút quá số tiền gửi vì bạn đã không chú ý cân bằng sổ séc của mình. Thay vào đó, bạn chỉ cần vứt bỏ sự chần chừ.

Hãy loại bỏ sự chần chừ qua mỗi tuần. Lên chương trình vào lịch của bạn, đánh dấu có các công việc quan trọng và các cơ hội, hãy làm những việc cần phải hoàn thành. Tâm trí bạn sẽ cảm thấy thoải mái và thông suốt cả ngày.

Tuy nhiên, sự chần chừ không phải lúc nào cũng có hại. Tôi đã nghe nhiều người nói: “Hãy hoàn thành những gì bạn đã bắt đầu” hoặc “Bạn đã có ý tưởng, vậy bạn đã bắt đầu làm ở đâu?” Hàng ngày, tôi đều thức dậy với những ý tưởng mới nhưng thời gian lại có giới hạn và sự chần chừ có chọn lọc cho phép bạn lựa chọn những ý tưởng tốt nhất. Đừng đặt tính ương ngạnh nhầm chỗ, không phải lúc nào câu: “Có bắt đầu thì phải có kết thúc” cũng đúng, nó có thể khiến bạn kiệt sức vì mải mê chạy theo một hướng đi sai.

Trực giác giữ cho bạn luôn tập trung. Trong phòng cấp cứu bệnh viện, tất cả các ý tá được học về giá trị và kỹ năng của việc chọn bệnh nhân để chữa trị theo

thứ tự nguy cấp. Khi có nhiều bệnh nhân nhập viện cùng lúc, y tá sẽ chữa trị cho người bị nặng nhất đầu tiên. Đó là sự ưu tiên chữa trị. Bạn cũng có thể ưu tiên những ý tưởng của mình. Tất cả các ý tưởng không đồng đều như nhau, vì vậy, hãy làm những việc mà trực giác mách bảo bạn nên làm đầu tiên.

Sự chần chừ có chọn lọc cũng giúp loại bớt những việc không cần thiết. Hãy tưởng tượng một công việc cần ít sự ưu tiên như việc khởi đầu một kế hoạch đã định hoặc viết thư. Bạn trì hoãn và vào cuối ngày hoặc cuối tuần, chúng sẽ tự được giải quyết dựa theo hoàn cảnh lúc bấy giờ. Kế hoạch có thể bị huỷ bỏ hoặc việc viết thư có thể được thay thế bằng một cuộc điện thoại. Sự trì hoãn có chọn lọc hoặc sự ưu tiên kết hợp với trực giác của bạn có thể loại bớt những công việc không cần thiết hoặc gây phiền toái.

TIN TƯỞNG SẼ GIÚP BẠN VƯỢT QUA SỰ HỖN ĐỘN

Có rất nhiều trường hợp bệnh nhân còn sống trong

khi lẽ ra đã chết hoặc những bệnh nhân bị chết trong khi đáng lẽ sẽ sống. Điều gì đã tạo nên sự khác biệt đó? Đó có thể là do sức mạnh của sự kết nối giữa ý chí và cơ thể. Sự kết nối giữa ý chí và thành công cũng tương tự như vậy và những chướng ngại vật chúng ta thường gặp trên con đường đạt tới thành công cũng bắt nguồn từ tinh thần. Trực giác giúp bạn vượt qua những chướng ngại vật đó. Một số phụ nữ tin tưởng vào cơ sở lý luận hơn trong khi số khác lại tin vào cảm giác hơn. Không thể phân định sự đúng sai giữa hai quan điểm này nhưng hầu hết chúng ta đều có nhận thức bẩm sinh để “cảm thấy” con đường đi đến thành công rõ ràng hay không rõ ràng.

Tôi học được điều này khi đang bị kẹt trên một lề đường ở thành phố Hồ Chí Minh. Điểm đến của tôi là một nhà hàng, nằm bên đường đối diện chỗ tôi đang đứng. Tôi có thể nhìn và ngửi thấy mùi thơm của thức ăn. Đi sang đường là một việc đơn giản, nhưng mục tiêu đó của tôi xa vời như đi lên mặt trăng, nhìn thấy

mà không thể đến được. Phố Tự Do chật ních xe máy, xe đạp, xích lô, ôtô con, ôtô tải và xe buýt. Các phương tiện giao thông chèn ép tôi từ đằng trước, đằng sau, hai bên và mọi ngõ ngách mà không tuân thủ tín hiệu đèn giao thông. Giao thông hỗn loạn khiếp khủng.

Khi tôi đã chấp nhận từ bỏ ý định đến đó và tìm kiếm một nơi bán đồ ăn, một người đàn ông lớn tuổi người Việt Nam nắm lấy tay tôi. Ông nói với tôi một câu thân thiện bằng tiếng Anh: “Sang đường không phải là một vấn đề mà là một điệu nhảy”. Và chúng tôi bước khỏi lề đường đi xuống “vùng nước xoáy”. Giông tố trôi qua thật nhẹ nhàng và trước khi kịp nhận ra, chúng tôi đã ở phía bên kia đường.

Học cách nhảy xuyên qua sự hỗn độn của giao thông thành phố Hồ Chí Minh cũng rất giống với học cách làm theo trực giác của bạn. Đó là sự kết hợp giữa ý tưởng, thời điểm và sự tin tưởng. Liệu bạn có “nhảy duyên dáng” xuyên qua sự hỗn độn trong cuộc sống

và sự nghiệp của mình không? Bạn có đấu tranh chống lại nó, tự làm mình kiệt sức và va chạm với người khác không? Hay bạn chọn một con đường khác, tránh mọi xung đột có thể xảy ra?

Hãy khai thác trực giác của bạn và học cách tin tưởng vào nó. Tất nhiên, sự va chạm và tai nạn có thể xảy ra, thậm chí khi mọi việc diễn ra tốt đẹp, một câu chuyện tầm phào xảy ra có thể khiến bạn nhụt chí, buộc bạn chuyển sang hướng khác hay nhụt chí bỏ cuộc giữa chừng. Nhưng dưới sự chỉ dẫn của bản năng, cảm xúc, sự hiểu biết, bạn có thể "nhảy" theo cách của riêng mình xuyên qua sự hỗn độn và tìm thấy con đường được thắp sáng.

TRÍ TƯỞNG TƯỢNG TẠO NÊN TRI THỨC

Khi chúng ta tưởng tượng, cảm hứng sẽ nảy sinh. Những người đứng đầu trong danh sách này là Leonardo da Vinci và Albert Einstein.

Da Vinci đã tưởng tượng ra nhiều phát minh mà chỉ trở thành hiện thực sau này. Ông đã đi trước Copernicus 40 năm khi viết: “Mặt trời không chuyển động”. Khi nghiên cứu về những ngôi sao, Da Vinci đã tưởng tượng về “một kính viễn vọng khổng lồ”. Sáu mươi năm sau, Galileo làm ra chiếc kính viễn vọng đó. Da Vinci cũng tưởng tượng ra chiếc dù, xe tăng bọc thép, máy bay và thể hiện bằng những bản vẽ chi tiết trong cuốn sổ tay. Sức tưởng tượng của ông vượt trên mọi tri thức khác của thời đại.

Những suy nghĩ của Albert Eistein thường rất đơn giản những lại có tầm ảnh hưởng sâu rộng. Ông cố gắng tưởng tượng hình ảnh của tia sáng trông như thế nào nếu ông có thể chạy đua với ánh sáng. Ông viết: “Khả năng tưởng tượng quan trọng hơn cả tri thức”. Cuối cùng, những ý tưởng trong đầu đã dẫn ông tới Thuyết tương đối – một học thuyết làm thay đổi cả thế giới. Nhiều năm sau, khoa học đã chứng minh được lý luận Einstein tạo ra dựa trên những

nghiên cứu và trực giác của ông.

Một phụ nữ thiên tài mà có thể bạn không biết là Margaret Knight. Năng khiếu phát minh của Mattie bộc lộ từ khi còn nhỏ. Trong bối cảnh những năm 1860, cũng giống như nhiều đứa trẻ khác, bà làm việc ở nhà máy dệt. Năm 12 tuổi, sau khi chứng kiến một vụ tai nạn ở xưởng dệt, bà đã tưởng tượng và thiết kế một dụng cụ ngăn con thoi giúp cho người công nhân không bị thương. Sau đó, bà mường tượng ra loại túi giấy thay thế cho những bao bì dài vốn được sử dụng để bọc rau quả và các hàng hóa khác. Ở tuổi 29, bà đã phát minh ra một loại máy tự động phết keo vào đáy những chiếc túi mà chúng ta sử dụng ngày nay. Được phong danh hiệu "Edison phiên bản phụ nữ", Mattie đã được cấp bằng sáng chế cho 26 phát minh khác, bao gồm cả động cơ vận tải và công cụ tự động.

Thực tế chứng minh nhiều phát minh quan trọng là kết quả của trực giác, nhưng những người cánh tả

cứng nhắc, những người duy tâm thường bỏ qua trực giác và cho rằng nó vô dụng. Đừng để họ tác động. Phụ nữ cần sử dụng trí thông minh dựa trên trực giác của mình.

Trí tưởng tượng của J. K. Rowling – một tiểu thuyết gia nổi tiếng người Anh – đã bất chấp cả thực tế: trẻ em ngày nay rất lười đọc sách và dù có đọc thì sách của Rowling cũng quá dài và quá phức tạp). Trực giác đã mách bảo với bà rằng trẻ em sẽ đọc say mê sách của bà. Cảm xúc là động lực để bà viết. Mặc dù cuốn sách đầu tiên của bà bị rất nhiều biên tập viên và nhà xuất bản từ chối nhưng bộ truyện Harry Potter đã làm mê mẩn trẻ em và người lớn ở khắp nơi trên thế giới bởi cốt truyện sinh động và những nhân vật đầy sức sống. Rowling là nhà văn đầu tiên trên thế giới trở thành tỷ phú nhờ số lượng phát hành của cuốn sách “khó đọc”.

Trực giác là thứ duy nhất thông minh hơn, rộng lớn

hơn và hùng mạnh hơn bất cứ sự kiện thực tế nào. Nếu trí tưởng tượng có ích cho Da Vinci, Einstein, Knight, Rowling thì nó cũng có ích cho tôi.

Vùng não cảm xúc, nơi niềm đam mê và nỗi sợ hãi đấu tranh với nhau, không thể phân biệt sự khác nhau giữa cái có thực và trực giác, đồng thời phần não tư duy, ý chí của chúng ta cũng không thể cảm nhận các cuộc chiến cảm xúc đó. Nhưng nó đã tác động vào những giấc mơ của bạn với tư cách là một kinh nghiệm có thực. Và điều này có thể kích thích trí óc bạn với bất kỳ ước muốn nào và cảm xúc đó sẽ tác động tích cực đến hành động của bạn nhằm hiện thực hoá những tưởng tượng đó. Nói cách khác, nếu bạn hình dung tích cực về kết quả mình muốn và củng cố những khao khát đó bằng cách thường xuyên liên hệ với trực giác, niềm đam mê đó sẽ thành hiện thực.

Tập trung tâm trí vào mọi việc bạn muốn hoàn thành

Để thành công, trước tiên bạn phải nhìn nhận và hình

dung được quá trình đi đến thành công. Phương pháp này rất phổ biến trong thể thao và nghệ thuật biểu diễn. Các nghệ sĩ ba lê vĩ đại như Alicia Alonso và các vẫn động viên thành công thường diễn tập trong tâm trí nhiều hơn cả việc tập luyện. Vận động viên bóng rổ ném vào rổ hàng nghìn trái bóng trong trí tưởng tượng, vũ công nhảy múa hàng nghìn bước trong tâm trí. Luyện tập trong tưởng tượng cũng quan trọng cho thành công như thời gian luyện tập thực tế.

Trước khi diễn thuyết, tôi thường luyện tập trong tâm trí bài diễn thuyết năm hoặc mười lần bất cứ khi nào có cơ hội. Nếu không khởi động trong tưởng tượng, việc diễn tập trong thực tế có thể sẽ khiến tôi kiệt sức.

Hãy hình dung thành công của bạn – từ cách tiếp cận, hành động cho đến thành công – chơi một bản nhạc bằng nhạc cụ yêu thích, xây dựng một bản kế hoạch

hoặc một công việc kinh doanh phát đạt. Bạn phải thấy sự thay đổi mình muốn và nơi mình muốn đến.

Hãy tưởng tượng tương lai của bạn

Bạn hãy tưởng tượng tương lai của mình sẽ như thế nào với những hành động cụ thể. Hiểu rõ những lợi ích bạn sẽ nhận được và mọi người cảm thấy thích thú với những thành quả bạn đạt được nhờ sự cố gắng của bản thân.

Hãy khơi gợi trí tưởng tượng của bạn với bài tập sau đây:

1. Bộc lộ ước muốn. Nó có thể là một ngôi nhà, chiếc ôtô, một văn phòng mới hoặc du lịch đến một hòn đảo nhiệt đới.

2. Hình dung bản thân khi chưa đạt được nó. Bạn đang thư giãn trong một căn nhà đắt tiền và sang trọng, đang lái xe hoặc đi dạo trên bãi biển nhiệt đới.

Nâng cao tưởng tượng của bạn bằng tất cả các chi tiết thuộc về cảm giác: âm thanh, mùi hương, màu sắc, bố cục, mùi vị… Hãy biến tưởng tượng thành hiện thực.

3. Hãy tiếp tục xem xét tưởng tượng của bạn dù nó đã được mở rộng, rồi một lúc bất chợt, một điều gì đó sẽ nảy lên trong tâm tư khi bạn nghĩ về tương lai.

Dù bạn không tin tưởng việc hình dung này sẽ có tác dụng, dù bạn chỉ tin tưởng vào Einstein và những nghệ sĩ biểu diễn như Alicia Alonso – những người có trí tưởng tượng phong phú, hoặc bạn nghĩ rằng nó quá xa vời để trở nên hữu dụng trong cuộc sống thường ngày, thì vẫn nên thử thực hiện bài tập này.

TIẾN ĐẾN THÀNH CÔNG VỚI HÌNH ẢNH TRONG MƠ

Các chuyên gia nghiên cứu nói rằng chúng ta sẽ nhớ lâu hơn khi thật sự muốn học, vì vậy, bạn nên dành 30 phút mỗi ngày để học trước khi đi ngủ. Não bộ sẽ tiếp thu thông tin tốt hơn khi được nghỉ ngơi.

Bạn nói câu: “Tôi phải gác lại chuyện đó đến ngày mai” bao nhiêu lần? Nếu bạn có dự định đánh dấu những phần quan trọng của bài phát biểu, sẽ thật sự có ích khi bạn để tiềm thức tiếp tục làm việc với các ý tưởng, vấn đề và quyết định độc lập với ý thức.

Để bật ra các ý tưởng, hãy hình dung kết quả bạn mong muốn trong trạng thái mơ màng. Kết hợp hình ảnh, âm thanh, mùi vị, kết cấu,… với tâm trí nhưng hãy tránh xa việc “suy nghĩ”, vì nó buộc bạn phải tư duy logic và khiến phải bạn thao thức. Hãy để tâm trí bạn trôi theo những tưởng tượng mà bạn muốn nó xảy ra. Khi thức dậy, hãy nhớ lại những tưởng tượng đó rồi kết hợp chúng với những ý tưởng bỗng dưng bật ra. Hãy viết ra giấy càng nhanh càng tốt những suy nghĩ của bạn để phần não ý thức suy nghĩ, cân nhắc sau đó.

Có một nhà văn đã viết một truyện ngắn dựa trên những tưởng tượng khi đang mơ màng. Những cảnh

tượng mà cô hình dung rất rõ rệt và nhanh chóng. Cô tỉnh giấc. Để không quên, cô ghi lại những tưởng tượng đó, sau đó lại tiếp tục nằm ngủ. Mấy phút sau, cô trở dậy ghi lại diễn biến tiếp theo của câu chuyện. Việc này diễn ra trong gần một giờ đồng hồ. Sáng hôm sau, cô đã có một tờ giấy kín đặc chữ với những nét chữ nguệch ngoạc vì những ý tưởng rời rạc. Nhưng dựa vào đó, cô nhanh chóng phát triển thành một câu chuyện mà sau đó được trao giải thưởng.

Sao không để cách thức tác động này có tác dụng với bạn? Hãy thử với những hình ảnh trong mơ. Bạn sẽ ngạc nhiên với kết quả thu được.

KẾT NỐI TRỰC GIÁC VỚI ĐAM MÊ

Khi trực giác và đam mê được kết nối chặt chẽ với nhau, những quyết định của bạn sẽ nhanh chóng dẫn đến thành công. Hãy kết nối đam mê với trực giác theo ba cách sau:

1. Tạo ra môi trường thành công. Kết hợp tưởng tượng với một số việc mà bạn làm tốt. Tôi đã tham gia lớp dạy khiêu vũ bởi tôi nghĩ sẽ thật tuyệt khi trở thành một vũ công. Nhưng tôi không có năng khiếu khiêu vũ. Tôi phải kết hợp trí tưởng tượng của mình với những gì tôi có thể làm. Tôi có thể rất hứng thú với việc khiêu vũ nhưng để đạt được trình độ chuyên nghiệp lại là một việc vô vọng. Tôi đã lãng phí rất nhiều công sức và thời gian.

Sau khi trực giác kết hợp với những sức mạnh cá nhân, bạn cần phải tin tưởng vào nó. Nếu bạn tin rằng điều đó có thể xảy ra, bạn sẽ có nhiều khả năng tạo môi trường thuận lợi và thực hiện những hành động cần thiết để biến nó thành hiện thực

2. Hồi tưởng lại thành công. Khi quyết định mạo hiểm để đạt được thành công mới, bạn đừng quên những thành công đã đạt được trong quá khứ và những bài học rút ra từ đó. Thành công luôn thúc đẩy

thành công.

Khi trực giác thách thức bạn phát triển hoặc thay đổi, hãy hồi tưởng lại những thành công trong quá khứ. Bất cứ khi nào bạn cần đến sự khích lệ, hãy nhớ lại những quyết định sáng suốt và đúng đắn của mình. Hãy để bản năng mách bảo, sau đó sử dụng những điều bạn đã học được từ trực giác mới của bạn. Những thách thức mới đặt bạn quay trở lại với ánh đèn sân khấu, nơi đó có thể đáng sợ nhưng mỗi lần hồi tưởng lại một thành công nào đó dù nhỏ bé, tiếng vỗ tay hoan hô cũng nhen lên nguồn cảm hứng mạnh mẽ và thành công sẽ đến với bạn.

3. Đừng tự gượng ép. Những người phụ nữ có cảm xúc mạnh mẽ và tin tưởng trực giác của mình luôn lanh lợi và cương quyết. Họ tự nhủ: “Tôi sẽ làm điều đó. Nếu không có kết quả, tôi sẽ điều chỉnh lại cho phù hợp”. Tập hợp lại các số liệu thực tế, xem xét những lựa chọn của bạn, sau đó làm những việc bạn cho là

đúng.

Bạn không thể biết trước điều gì sẽ xảy ra nhưng nếu không ra quyết định, bằng cách này hay cách khác bạn cũng sẽ biết được kết quả. Đừng sợ bị gãy chân mà không dám bước đi, thà chịu thất bại còn hơn là không làm gì.

Một số học viên của tôi đã mất bốn tháng để làm một bản giới thiệu, cố gắng làm cho nó trở nên hoàn hảo và khi cơ hội đến, họ gọi điện quảng cáo và hoàn thiện mọi tài liệu kèm theo. Như gặp thất bại với khách hàng đầu tiên, họ hối hận vì đã mất quá nhiều thời gian.

Tránh các phân tích rời rạc và hành động theo từng bước. Nếu việc đó dẫn bạn đến nơi hoàn toàn mới lạ, bạn có thể thay đổi lộ trình. Nhưng ít nhất hiện tại bạn cũng đang di chuyển.

SẴN SÀNG VỚI TƯỞNG TƯỢNG TIẾP THEO

Một người bạn của tôi đã mất nhiều năm để hoàn thành mục tiêu – trở thành một nhà văn lớn. Cô làm theo trực giác mách bảo và cho rằng thành công đến với mình là nhờ cô luôn chú tâm, tin tưởng vào tưởng tượng, hình dung trong đầu những điều mà mình muốn đạt được và sử dụng cả những hình ảnh tưởng tượng trong mơ. Khi thành công đến, cô được tôn vinh và nhanh chóng bước vào một cuộc sống mới. Nhưng thành công, danh tiếng lại trở nên nhàm chán và cô nhận ra mình không có một ý niệm nào về những việc xảy ra tiếp theo. Vậy chuyện gì đã xảy ra? Sự nghiệp của cô khựng lại và sau đó bắt đầu xuống dốc. Để gây dựng lại, cô đã lấy lại những cảm xúc mạnh mẽ và cảm hứng mới về tương lai và đến nay, thành công nối tiếp thành công.

Thành công tiếp theo bạn muốn đạt được là gì? Thành công là một chuyến du hành. Bạn phải luôn tin rằng nhiều thành công hơn sẽ đến và luôn sẵn sàng với những tưởng tượng tiếp theo về viễn cảnh tương

lai.

Nắm bắt trực giác của bạn với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Bắt đầu một ngày mới với những hình ảnh tưởng tượng chi tiết mà trí tưởng tượng dẫn bạn đến. Hãy mô tả lại tưởng tượng đó.

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Viết ra năm điều trong cuộc sống mà bạn sẽ từ bỏ để dành thêm thời gian và không gian sống theo cảm tính của bạn.

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ.

Quyết định nơi bắt đầu để đạt được tưởng tượng, sau đó tưởng tượng bước tiếp theo. Mô tả những gì bạn thấy.

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Liệt kê ra ba lần bạn tin vào trực giác của mình và thật sự làm theo những gì trực giác mách bảo. Bạn đã học được gì? Những dấu hiệu nào nói cho bạn biết rằng trực giác đó sẽ đi đúng hay sai hướng?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi có thể làm được mọi thứ

Viết ra một thành công của bạn nhờ tin tưởng sự

mách bảo của trực giác.

Từ đó, hãy viết ra ba lời tuyên bố về bản thân. Kết nối từng lời tuyên bố với một hoạt động thường ngày – trình bày rõ ràng, chi tiết. Thể hiện quyết tâm của bản thân mỗi khi bạn thực hiện hoạt động đó.

TRỰC GIÁC CỦA MAGGIE

Từ khi còn nhỏ tôi đã thích lập kế hoạch và tôi biết cuộc đời mình sẽ diễn ra như dự định. Tôi tưởng tượng ngay từ đầu những gì tôi muốn – một cuộc sống đơn giản, đầy đủ được bao bọc bởi nghệ thuật và cái đẹp. Hiển nhiên sự tưởng tượng này đã vẽ nên con đường và đặt các giai đoạn theo các bước tiến hành sau: tôi muốn ở đâu, tôi muốn tới đó nhanh như thế nào và tôi sẵn sàng hy sinh cái gì.

Từ nhỏ tôi đã mong muốn trở thành một người chủ doanh nghiệp. Tôi bắt đầu vẽ bản đồ, xây dựng kế hoạch. Tôi hiểu rằng xung quanh mình luôn có những

con người chính trực, thông minh và quan tâm đến tôi, họ sẽ giúp đỡ, ủng hộ tôi. Tôi đã quyết tâm học tất cả mọi thứ có thể về việc làm sao đạt được thành công ở mọi cấp độ trong cuộc sống.

Tôi bắt đầu với công việc kiến trúc sư và coi đây là trọng tâm trong sự nghiệp của mình. Tôi đã cố gắng đặt mình vào trong công việc kiến trúc, thiết kế, nuôi dưỡng cảm xúc và tăng cường cảm hứng sáng tạo.

Nhưng bây giờ, tôi không còn là một kiến trúc sư mà là nhà thiết kế đồ họa. Tôi đang quản lý một đội thiết kế, một công việc mở ra những con đường mới, cho phép bộc lộc những điều tôi tưởng tưởng và giúp đỡ các khách hàng của mình.

Tôi đến từ một nền văn hoá, nơi mà những vị trí cao nhất và những công việc chuyên môn chỉ dành cho nam giới. Trí tưởng tượng của tôi không bị giới hạn bởi hiện thực nhưng vượt quá sự mong đợi. Tôi đã làm việc chăm chỉ để chứng minh bản thân về mặt lý

thuyết hoặc ở nơi làm việc. Tôi là người phụ nữ đầu tiên trong gia đình theo đuổi một công việc chuyên môn. Tôi tỏ ra vượt trội khi là một nhà thiết kế, người giải quyết vấn đề và là một bà chủ tốt trong khi vẫn cân bằng trách nhiệm của một người con, người chị, người bạn, người vợ và người mẹ.

Tôi luôn khao khát phát triển và học hỏi nhiều hơn từ người khác. Tôi đã tìm thấy những kiểu mẫu cho mọi khía cạnh trong cuộc đời mình. Tôi cố gắng hiểu những gì mà những người này làm và áp dụng những hiểu biết của họ vào trực giác của mình. Tôi muốn tiến nhanh hơn, mạnh hơn và tốt hơn.

MAGGIE, 33 tuổi

Người đồng sở hữu công ty thiết kế đồ họa

Bạn đã biết mình có thể làm được những gì khi sử dụng trực giác, hãy cùng khám phá vai trò của cam kết khi đạt được tương lai mà bạn khao khát.

Xa xa trong ánh nắng là những khát vọng lớn nhất của tôi. Tôi không với tới, nhưng có thể ngước lên và nhìn thấy vẻ đẹp của chúng, tin tưởng và cố gắng đi theo chúng.

– Louisa May Alcott

Nếu bạn muốn làm gì, hãy hỏi người phụ nữ.

– Margaret Thatcher

Tận tâm và tập trung sẽ mang đến những kết quả tốt đẹp.

– Vickie L. Milazzo

3. TẬN TÂM

Tận tâm với một cam kết giúp thực hiện những điều lớn lao

Phụ nữ luôn có sự tận tâm, nhiệt huyết và sức mạnh. Phụ nữ bình thường gánh vác nhiều trách nhiệm phức tạp hơn bất kỳ một người nào khác. Không phải Siêu nhân, Người Nhện và Người Dơi (những siêu anh hùng nổi tiếng trong các tác phẩm điện ảnh và truyện tranh Mỹ) mà chính người phụ nữ mới là

những người làm việc thần kỳ. Người phụ nữ là một tặng phẩm của Chúa, luôn sẵn sàng ủng hộ và cam kết ngay cả với quỷ dữ, chỉ cần đó là người họ yêu. Và tính cách này chính là một sức mạnh vĩ đại, là chỗ dựa vững vàng khi chúng ta đương đầu với thử thách.

Nhưng không chỉ thực hiện với sự tận tâm, những người phụ nữ có quyết tâm thực hiện ước mơ sẽ đạt tới mức độ thành công cao nhất.

Xã hội rất phức tạp với vô số mối quan hệ gia đình, bạn bè, sự nghiệp, tôn giáo và xã hội. Vì vậy, các cơ hội của bạn luôn vô hạn. Người phụ nữ có thể phải chịu trách nhiệm về rất nhiều thứ và nếu không cẩn thận, chúng ta có thể bị vắt kiệt sức lực bởi những người xung quanh và những tình huống đòi hỏi mất nhiều thời gian. Trước khi kiệt sức, bạn đừng để mình trở thành nạn nhân của "một ngày hoặc một lúc nào đó, tôi sẽ sống cuộc sống hằng mơ ước và trong khi chờ đợi tôi sẽ giúp đỡ người khác theo đuổi ước mơ của

họ”.

Tương tự, chúng ta không nên quá tận tâm với một số việc mà bỏ qua những phần quan trọng khác trong giấc mơ của mình. Trong những ngày đầu kinh doanh, tôi hoàn toàn làm theo ý mình và nhúng tay vào mọi việc. Thậm chí sau khi đã thuê nhiều nhân viên, tôi vẫn cố gắng vừa xử lý công việc riêng và vừa giám sát mọi công việc của họ. Việc quá tận tâm này khiến tôi không có thời gian tham dự những sự kiện quan trọng của gia đình và bạn bè như ngày sinh nhật, đám cưới, thậm chí là tang lễ mẹ kế của tôi,… nhưng công việc kinh doanh thì tiến triển rõ ràng.

Sự tận tâm bắt đầu từ những lựa chọn. Hãy lựa chọn mục tiêu của sự ràng buộc với sự tưởng tượng về một viễn cảnh đầy hứa hẹn trong đầu bạn. Khi là Giám đốc điều hành, tôi khuyến khích nhân viên nhiệt tình tham gia các dự án lớn, đặt điện thoại ở chế độ thư thoại và tắt chế độ email. Đôi khi họ cổ vũ sự tận tâm

này bằng cách đặt lên bàn làm việc của tôi những kế hoạch "cần" tôi giải quyết ngay lập tức. Những lúc đó, tôi lại nói đùa rằng Giám đốc điều hành có nghĩa bị người khác kiểm soát toàn bộ.

Bằng cách dành thời gian hồi tưởng lại những ảo mộng tốt đẹp, bạn có thể rút gọn những công việc cần thực hiện, loại bỏ hoặc giao phó công việc cho người khác và có thời gian rảnh rỗi để theo đuổi những đam mê.

Ở tuổi 16, Danica Patrick đã thu hẹp phạm vi quan tâm của mình và cam kết tương lai với sự nghiệp đua xe ôtô – một lĩnh vực theo truyền thống là do nam giới thống trị. Cô mơ ước được tham gia thi đấu ở giải Indianapolis 500. Để có được những kinh nghiệm cần thiết, cô rời gia đình và quê hương Illinois để đến nước Anh và phải mất bốn năm ở trường đua để rèn luyện kỹ năng lái xe. Ở tuổi 23, lần đầu tiên cô được tham gia thi đấu ở giải Indianapolis 500 và về đích ở

vị trí thứ tư – một việc chưa từng xảy ra trong lịch sử. Tập trung vào mục tiêu tương lai đã đảm bảo cho thành công của cô.

Tin tưởng tuyệt đối vào con đường mình đã chọn giúp bạn thu hẹp phạm vi những việc cần làm. Sau khi đưa ra lựa chọn đúng đắn, bạn hãy bắt đầu một ngày, một tuần và mọi giây phút trong cuộc đời mình để theo đuổi những hoạt động sẽ thổi bùng ngọn lửa ước mơ của bạn.

TỪ BỎ CHỦ NGHĨA HOÀN HẢO

Bạn hãy làm ngược lại, thử những cái mới và mong đợi phạm sai lầm. Khi những nỗ lực của bạn không đạt được kết quả tốt, hãy nhìn lại những sai lầm như là bài học để trưởng thành. Không thử làm những điều mới mẻ, bạn sẽ mắc ít lỗi lầm hơn nhưng liệu bạn có thể đạt đến đỉnh thành công không?

Nếu tỷ lệ những ý tưởng thành công của bạn là 50%,

nghĩa là bạn đã giỏi hơn người chơi bóng chày bình thường – trung bình chỉ đánh trúng bóng với tỷ lệ 0,264, ít hơn 1/3 tỉ lệ thành công. Sheryl Swoopes – người ba lần giành huy chương Vàng Olympic và hai lần giành danh hiệu vận động viên xuất sắc nhất của WNBA (Hiệp hội Nữ vận động viên Bóng chày quốc gia Mỹ) cũng không phải là người thành công trong mọi cú vung chày. Khi tìm hiểu những người thành công, bạn sẽ thấy phần lớn họ đều đạt được thành công sau những sai lầm mà họ đã mắc phải trước đó. Hãy nắm lấy giá trị và sức mạnh của những sai lầm.

Khi tôi quyết định làm đám cưới, cô bạn thân nhất của tôi là Beth – người cùng theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo như tôi – đã nói: “Vickie à! Ngày cưới của bạn sẽ không thể hoàn hảo. Một vài sai lầm có thể xảy ra. Đừng để những việc vụn vặt đó làm hỏng ngày vui của bạn”.

Cô ấy đã nói đúng, có rất nhiều sai lầm xảy ra. Mục sư

thông báo nhầm tên vị khách phát biểu. Chúng tôi đã sắp xếp tiệc cưới trên tầng thượng của toà nhà cao nhất trong vùng – nơi mà mẹ kế tôi vốn sợ đi thang máy nhất quyết không đến dự…

Bây giờ, những sự việc không hoàn hảo đó lại trở thành kỷ niệm vui. Bạn làm cách nào để biến những chi tiết vụn vặt khiến bạn mất vui trở thành kinh nghiệm thú vị? Hãy nghĩ lại tình huống dẫn bạn tới những sai lầm. Liệu những tác động đó có còn quan trọng với bạn hay không? Bạn có thể nhớ mọi việc bắt đầu rơi vào tình huống ở đâu không? Ai là người chịu trách nhiệm về những sai lầm đó? Thời gian và khoảng cách là phương thức tuyệt vời để biến những tai họa trở thành việc không quan trọng. Nếu bạn bỏ qua yếu tố cảm xúc để xem xét lại tình huống đã xảy ra, bạn có thể cảm thấy thoải mái và học hỏi từ những sai lầm đó. Trên đời không có gì hoàn hảo. Chúng ta sẽ thất vọng khi yêu cầu bất cứ sự hoàn hảo nào.

Trong vòng đua đầu tiên ở giải Indianapolis 500, chiếc ôtô của Danica Partrick đã quay tròn rồi húc vào tường. Sau đó, cô đã dừng lại rất lâu ở trạm tiếp xăng, lúc này, cô đang ở vị trí thứ 16 và chỉ còn rất ít nhiên liệu trong khi còn sáu vòng đua nữa. Nhưng cuối cùng, cô vẫn về đích ở vị trí thứ tư.

Sai lầm là những kinh nghiệm tuyệt vời để học hỏi. Hãy từ bỏ chủ nghĩa hoàn hảo và bớt u sầu! Những ý tưởng và cơ hội tốt nhất thường đến từ những sai lầm chúng ta đã gây ra. Trong cuộc sống, ai cũng mắc sai lầm, nhưng nhiều người thiệt thòi vì đã cố tránh gây ra những. Bạn không thể thắng một cuộc đua nếu không tiến vào đường đua.

ĐỐI MẶT NỖI SỢ HÃI ĐỂ CHIẾN THẮNG

Trong cuốn tiểu thuyết Dune (Cồn cát) của nhà văn Frank Herber, quý bà Jessica đã dạy con trai: “Nỗi sợ hãi là kẻ thù của ý chí”. Nỗi sợ hãi chính là kẻ thù của sự cam kết, lòng quyết tâm. Thậm chí, khi đã tự hứa

với bản thân quyết tâm thực hiện một ý tưởng hay một mục tiêu nào đó, nỗi sợ hãi vẫn có thể làm chúng ta chùn bước. Nỗi sợ hãi đến với rất nhiều hình thức như: sợ thất bại, sợ thành công, sợ bị mọi người coi như một kẻ ngớ ngẩn,… Chiến thắng được một nỗi sợ hãi nghĩa là đã nâng cao khả năng chiến thắng những nỗi sợ hãi khác.

Tôi sợ độ cao nên không thấy được những điều thú vị của trò chơi nhảy dù. Trong nhiều năm tôi đã thề không bao giờ bước ra khỏi máy bay nếu không đặt hai chân vững chắc trên phần băng chuyền của máy bay. Nhưng sau đó, tôi đã bước ra ngoài cánh cửa mở của máy bay trên độ cao hơn 4.000 m.

Sống sôi nổi cũng rất giống với việc nhảy dù. Bạn phải cam kết với những nghĩa vụ và bước vào một tương lai vô tận, không thể đoán trước nếu bạn có tham vọng và hòai bão lớn. Đây chính là niềm vui của cuộc sống – khi không quan tâm đến hậu quả, bạn tiếp tục

bước tới.

Thừa nhận nỗi sợ của bản thân chính là bước đầu tiên trên con đường chiến thắng. Vậy điều tệ nhất có thể xảy ra là gì?

Trong khi nhảy dù, những điều khủng khiếp có thể xảy ra như bị gãy tay chân hoặc cái chết. Sự sợ hãi của tôi có cơ sở. Trong thời gian học nhảy dù, tôi đã chứng kiến một học sinh bị gãy hai chân do tai nạn khi nhảy dù. Tất cả nỗi sợ hãi của tôi đã tập hợp lại, ngăn cản quyết tâm ban đầu của tôi.

Tuy rất sợ hãi nhưng tôi đã quyết tâm nhảy. 60 giây rơi tự do với tốc độ 192 km/giờ mang lại cảm giác kinh hoàng lại vừa hứng khởi và tôi chắc chắn đó là phút giây dài nhất, cũng là phút giây ngắn nhất trong cuộc đời tôi. Tôi sẽ nhảy dù lần nữa để tận hưởng cảm giác hân hoan khi chiến thắng nỗi sợ hãi.

Sự sợ hãi cũng có thể khiến bạn cam kết nhầm, đưa ra

những quan niệm hoặc quyết định sai lầm. Bạn tham gia vào nhóm buôn chuyện ở văn phòng chỉ bởi bạn sợ bị cô lập. Bạn miễn cưỡng làm việc chung với người khác và không hoàn thành đúng thời hạn của một công việc quan trọng. Khi tôi bị lỡ hẹn quá lâu với các đối tác làm ăn quan trọng, tôi sẽ suy nghĩ đến việc thay đổi đối tác. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không tìm được người thay thế? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bất chợt có một dự án lớn và tôi không thể hoàn thành đúng thời hạn?

Phương thuốc tốt nhất cho sự sợ hãi chính là hành động. Suy nghĩ kỹ càng và đưa ra quyết định làm những việc gì mình cảm thấy đúng. Pat Schoroeder, Giám đốc điều hành của Hiệp hội Các nhà xuất bản Mỹ đã nói: “Bạn không thể cùng lúc vò đầu bứt tai và xắn ống tay áo”.

Sự ngập ngừng cũng tương tự sự sợ hãi và cần được loại bỏ khỏi tâm trí. Trong khi nhảy khỏi máy bay,

mục đích lớn trước mắt của tôi là bước ra khỏi máy bay. Vì vậy, việc bị đẩy ra ngoài không được tính đến.

Một đoạn băng video cần thiết, những cảnh báo về tai nạn có thể xảy ra khiến tôi sợ hãi. Nhưng Scott, thầy dạy của tôi, người từng thực hiện 4.500 lần nhảy dù, ngay lập tức trấn an tôi. Nếu tôi phải giao phó cuộc sống của mình cho một người nào đó, thì Scott là lựa chọn đúng đắn.

Lời khuyên của Scott dành cho tôi là: “Bạn không phải cố gắng làm mọi việc hoàn hảo. Mục đích duy nhất của ngày hôm nay đó là vui vẻ”. Ngoại trừ lời cam kết bước ra khỏi máy bay và vui vẻ, tôi đã không lo lắng về điều gì, ngoại trừ cái chết.

Tập hợp một nhóm người ủng hộ bạn

Những người nhảy dù kỳ cựu cũng không thể thực hiện thành công nếu thiếu người phi công đưa họ lên cao so với mực nước biển và người giúp việc chuẩn bị

dù dự trữ cho họ. Cũng giống như những người nhảy dù, người phụ nữ thông minh cam kết với rủi ro khi dựa vào hậu thuẫn là một nhóm người ủng hộ đáng tin cậy. Nhóm cổ vũ sẽ khích lệ bạn, khiến bạn biết phải chịu trách nhiệm và lo liệu suốt đời.

Scott đã củng cố lòng quyết tâm của tôi khi anh tâm sự rằng một khách hàng của anh đã nhảy dù lần đầu tiên trong sinh nhật thứ 85 của bà và vui vẻ chờ đón sinh nhật mỗi năm bằng một lần đi nhảy dù làm kỷ niệm. Lời động viên của anh đã đánh bại lời nhắn nhủ làm nản lòng từ một đồng nghiệp đi cùng tôi. Ngay trước lúc chúng tôi trèo lên máy bay, cô ấy nói: "Tôi không thể tin rằng chị sẽ làm được điều đó". Nghĩ lại, tôi cảm thấy thật hài hước bởi tôi nghĩ cô ấy đến để động viên tôi nhưng cô ấy lại nói tiếp: "Tôi đến đây để bảo chị đừng làm thế".

Lời nhắn nhủ của cô ấy xuất phát từ tình cảm và sự lo lắng dành cho tôi, tôi rất cảm kích nhưng tôi đã lựa

chọn vứt bỏ nó đi. Tôi phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình.

Bước ra để bay cao hơn

Ngồi trên máy bay, tôi cảm thấy thời gian trôi qua thật chậm chạp, càng lúc càng sợ hãi. Khi lên tới độ cao 4.200 m, họ bắt đầu mở cửa bên sườn máy bay, lúc này tôi mới cảm thấy rõ ràng tầm quan trọng của quyết định mình đã đưa ra, mọi việc diễn ra thật nhanh. Lúc đó, tôi nhớ đến câu nói của huấn luyện viên: “Một khi bạn ở trên máy bay, không, không, không” đồng nghĩa với “đi thôi, đi thôi, đi thôi”. Không nhìn xuống dưới, không nghĩ về việc mình đang làm và hết sức tỉnh táo, tôi đã bước ra ngoài máy bay.

Ở độ cao 1.800 m và 60 giây rơi tự do, bộ dù của tôi đã mở ra. Ngay lập tức tôi có một trải nghiệm thú vị: Ngay sau khoảnh khắc bạn đang rơi tự do trên bầu trời sẽ đến sự yên tĩnh và thanh bình lạ kỳ. Cách mặt đất 1.600 m, tôi được chứng kiến cảnh mặt trời lặn

đẹp vô cùng. Một phút sau, chân tôi chạm mặt đất. Tôi đã tiếp đất nhẹ nhàng và vui mừng khi biết mình đã đối mặt với nỗi sợ độ cao. Tôi đã chiến thắng.

Thành tích này đã tiếp thêm sức mạnh cho tôi. Nếu tôi đã bước ra khoảng không cao 4.200 m thì tôi có thể làm được mọi thứ trên mặt đất. Để bay cao, bạn phải bước vào một tương lai vô tận và không thể đoán trước nhưng vào cuối ngày, việc bận rộn đối mặt với nhiều thách thức sẽ làm cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn.

TỪ BỎ THÓI QUEN “CẢM GIÁC DỄ CHỊU”

Làm thế nào một phụ nữ bận rộn có thể đối phó với những yêu cầu khắt khe ngày một tăng và áp lực phải đạt được ước mơ đẹp trong khi mọi thứ xung quanh cuộc sống của cô luôn bộn bề? Trong thế giới ngày nay, bạn đã tiêu tốn vô ích quá nhiều sinh lực vào những việc làm không có ý nghĩa quan trọng cho thành công trong tương lai. Bởi chúng ta thích cảm

giác dễ chịu và “nghiện” làm những công việc nhỏ nhặt như: trả lời email, sắp xếp đồ đạc cho ngăn nắp, tổ chức một công việc nhiều lần. Chúng ta không thể đạt được những mục tiêu lớn chỉ bằng cách tự chuyên môn hoá những việc nhỏ nhặt đó.

Hãy từ bỏ thói quen “cảm giác dễ chịu” đó để mở ra cánh cửa đến với thành tích như mong muốn. Thói nghiện cảm giác dễ chịu, tốt đẹp âm ỉ trong những người phụ nữ thích kiểm tra và ghi chép nhiều việc, bởi họ cảm thấy hoan hỉ trong chốc lát sau khi hoàn thành từng nhiệm vụ nhỏ bé. Bạn sẽ đặt ra câu hỏi làm thế nào mình có thể quá bận rộn với việc hoàn tất những thứ không mấy quan trọng này.

Thói quen “cảm giác dễ chịu” của bạn bắt đầu mỗi ngày như: “Tôi sẽ nhanh chóng thực hiện kế hoạch này và xoá nó ra khỏi danh sách kiểm tra” hoặc “Tôi không thể quan tâm đến đống tài liệu linh tinh trên bàn nếu không làm xong việc này”.

Liệu cảm giác dễ chịu có giúp bạn sử dụng tốt nhất thời gian hay không? Bạn sẽ bị thúc giục giải quyết ngay lập tức từng công việc. Sau khi làm xong tất cả, bạn chỉ mất hai phút để gửi email hoặc ba phút xem lướt sách báo để nắm bắt những thông tin có ích. Khi bạn không còn cảm thấy bị thúc ép về thời gian, những việc linh tinh sẽ lấy đi sự chú ý nhiều hơn cần thiết. Trước khi bạn nhận ra, rất nhiều thời gian đã trôi qua và bạn không thể hoàn thành công việc hướng đến ước mơ của mình.

Cho dù bạn đã gạt sang một bên nhưng những công việc nhỏ nhặt này vẫn ám ảnh bạn, khiến bạn sao nhãng thời gian còn lại trong ngày. Đừng để việc đó xảy ra. Sự sao nhãng khiến bạn không thể tập trung sự chú ý vào những vấn đề quan trọng. Hãy xua đuổi những công việc đó ra khỏi tầm nhìn và tâm trí của bạn cho đến thời gian giải quyết.

Những điều bạn cam kết và tập trung sẽ bạn thu

được những kết quả tốt đẹp. Những công việc nhỏ nhặt sẽ làm hao mòn năng lực sáng tạo mà bạn cần để hoàn thành những mục tiêu lớn lao. Khi ngọn lửa ước mơ tàn lụi, bạn sẽ đánh mất khao khát và động cơ thúc đẩy. Bạn bắt đầu tin rằng mình không thể vươn tới tương lai mơ ước.

CAM KẾT THỰC HIỆN MỘT VIỆC LỚN TRONG MỘT THỜI GIAN

Cam kết thực hiện những việc lớn bảo đảm cho thành tựu quan trọng và thú vị, nó có thể so sánh với việc nhảy dù. Bạn hãy liệt kê ba việc lớn liên quan đến mơ ước của mình, sau đó lựa chọn một việc để lên chương trình cho một ngày. Hãy khởi đầu vui vẻ và bạn sẽ trải qua niềm hân hoan chân thật từ việc đạt được những mục tiêu và giải quyết những vấn đề thật sự.

Khi cam kết hoàn thành những việc lớn, bạn sẽ tiếp cận vấn đề thường gặp với sự tập trung cao độ, nhanh

chóng xóa bỏ chúng, giao phó bớt công việc cho người khác và ít sự bị sao nhãng hơn.

Điều quan trọng là tính sáng tạo và khả năng làm việc của bạn khi bắt được ngọn lửa nhiệt tình, hào hứng và động lực sẽ giúp bạn luôn vận động. Bạn sẽ trải qua một ngày với niềm tin và thỏa mãn với việc đạt được những thành quả lớn lao.

Xây dựng động lực với 8 bước đơn giản:

1. Vạch ra ba việc lớn. Bạn cần vận dụng sức tưởng tượng, sống trong sự lo lắng hay được đảm bảo về tài chính. Một việc lớn có thể bao gồm một công việc trong mơ, xác định và mua bất động sản hoặc tăng ngân sách gia đình. Hãy đặt ra thời hạn để hoàn thành ba việc lớn đó.

2. Thách thức sự tận tâm. Hãy tự hỏi: “Tôi có làm được điều đó không?” hoặc “Nếu quá khó khăn, liệu mình có từ bỏ không?” Hãy chắc chắn đó là một cam kết

đúng đắn trong thời điểm này.

3. Tận dụng "thời gian động lực". Hãy lên danh sách những công việc khó khăn mà không đứt quãng thời gian cho những mục tiêu có ích đối với việc lớn của bạn. Hãy chia nhỏ thời gian và gắn chúng với những công việc hàng ngày. Nghiên cứu mọi hoạt động và quyết định đánh giá chúng như thế nào, giao phó công việc cho người khác, cho thuê hoặc hoàn thành chúng sớm hơn.

Nếu trong ngày có một khoảng thời gian ít khi bị gián đoạn (như sáng sớm hoặc đêm khuya), hãy để nó làm khoảng thời gian động lực. Hãy luôn trân trọng khoảng thời gian động lực của bạn. Ghi nhớ câu nói: "Tôi sẽ nhàn rỗi trong một giờ. Vậy khi nào thì thích hợp với bạn nhất?"

Bạn có thể tạm dừng thực hiện những mục tiêu cá nhân vào ngày nghỉ cuối tuần nhưng đừng cho rằng đó là việc cần thiết. Tôi dậy vào lúc bốn giờ sáng và

dành thời gian cho bản thân. Có thể thời gian thích hợp nhất với bạn là buổi tối, sau khi các con đã đi ngủ.

Nếu một việc lớn của bạn liên quan đến công việc, hãy bắt đầu một ngày với hai giờ để giải quyết những công việc khó khăn, sau đó dần dần tăng thêm hai giờ vào thời gian động lực mỗi ngày.

4. Loại bỏ những cản trở. Hãy định ra thời gian bắt đầu và trung thành với nó. Bạn đánh mất động lực "làm nóng động cơ của mình" với những công việc bận rộn. Hãy loại bỏ mọi suy nghĩ và những việc không liên quan làm gián đoạn việc lớn của bạn. Đặt điện thoại ở chế độ thư thoại và đừng mở email hay lo lắng về việc một thành viên trong gia đình bị ốm. Sự lo lắng chỉ là một cảm xúc vô dụng. Bạn có thể làm những việc đó sau.

Hãy lấy lại sự thư thái trong tâm trí của bạn bằng âm nhạc, một tách trà, một lời khẳng định. Sự ồn ào hay

đầu óc căng thẳng khiến bạn khó có thể hoàn thành công việc.

Nếu bạn bị sao nhãng (dù chỉ là trong chốc lát), hãy dừng ngay việc đó. Đừng mắc vào những việc làm hao tốn sinh lực, dù là nhỏ nhất. Nhiều phút gộp lại thành một giờ, nhiều giờ gộp lại sẽ thành một ngày.

Thói quen xấu trong công việc hình thành trong thời gian dài khó có thể thay đổi được qua một đêm. Với bài tập này, những gì ban đầu bạn cảm thấy khó khăn sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn sẽ thấy mình tiến bộ và ngày càng có thêm động lực

5. Xen kẽ việc "nhổ cỏ" vào trong thời gian dài các khoảng thời gian động. Các công việc lặt vặt giống như cỏ dại – cho dù bạn thường xuyên cố gắng tống khứ chúng đi, chúng cũng không bao giờ hết. Song chúng ta vẫn phải giải quyết chúng và việc này có thể làm gián đoạn công việc đòi hỏi sự tập trung. Hãy phân loại các công việc thành "những việc lớn" và "cỏ dại".

Sau mỗi giờ làm việc lớn, hãy dành ra 30 phút để "nhổ cỏ" với những việc như: viết thư, gọi điện hay những việc lặt vặt khác.

Hãy tập trung những việc nhỏ. Nếu bạn liên tục mở thư từ, thanh toán các hoá đơn, sắp xếp các biên lai và bỏ đi những thứ không cần thiết vào thùng rác, thì bạn đang làm việc có hiệu quả. Nếu có thể, đừng bao giờ giải quyết bất kỳ giấy tờ liên quan nào quá một lần.

Nhưng cũng không nên "nhổ" tất cả đám cỏ dại trong một lần. Hãy dành ưu tiên cho một việc nào đó. Đặt một ngày theo định kỳ để làm công việc "nhổ cỏ" tận gốc và sắp xếp lại chúng. Việc dọn dẹp kỹ càng giúp bạn loại bỏ những việc không cần thiết.

Nếu bạn cần 5 phút nghỉ ngơi và thoát khỏi việc lớn đừng tận dụng nó để nhổ "cỏ dại". Chúng chỉ khiến bạn sao nhãng. Hãy sử dụng thời gian đó để nạp lại năng lượng cho những việc lớn bằng cách vươn vai,

tập thể dục hoặc ăn gì đó.

Cuối cùng, đừng nghiện việc “nhổ cỏ”. Hãy thay thế bằng một bữa ăn trưa dễ chịu hoặc 30 phút đọc sách.

6. Tập trung vào một việc lớn. Khi tập trung vào quá nhiều việc trong cùng một lúc, bạn sẽ không thể hoàn thành việc nào. Hãy hoàn thành việc lớn đầu tiên trước khi bắt tay vào làm công việc khác.

7. Loại bỏ những ý tưởng. Khi công ty của tôi quyết định cập nhật các môn học cho chương trình đào tạo tại nhà và hội nghị sáu ngày, chúng tôi đã kéo dài thời gian viết tài liệu. Nhưng khi hoàn thành, chúng tôi mới nhận ra mình đang tạo ra một con quái vật. Cả hai chương trình giống nhau về nội dung, chỉ khác nhau về cách trình bày, nghĩa là cứ khi nào chuyển sang trang khác chúng tôi lại phải viết và in lại cả chương trình. Tôi cảm thấy chán nản khi phải mất rất nhiều thời gian để sửa lại và viết chương trình giảng dạy mới cho hai chương trình đào tạo trên. Cho dù

đau đớn như thế nào, chúng tôi cũng phải vứt bỏ nó. Mọi chuyện sẽ tốt đẹp nếu bạn loại bỏ những ý tưởng có hại.

8. Bảo vệ động lực của bạn. Hãy chấp nhận thực tế là bạn không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Một số người chắc chắn sẽ không vui với những thay đổi bạn tạo ra khi tập trung vào những việc lớn của mình. Đừng cảm thấy tội lỗi và tập trung với những mục tiêu của bạn. Xung quanh bạn là bạn bè, gia đình và nhiều người ủng hộ cho ước mơ của bạn. Hãy bỏ ngoài tai những lời đe doạ khiến bạn nhụt chí. Đây là công việc của bạn chứ không phải của người khác.

Càng làm được nhiều việc, bạn sẽ càng đạt được nhiều thứ. Hãy tạo ra động lực cho mình và tiến về phía trước.

CAM KẾT LÀM NHỮNG VIỆC ĐÚNG, KHÔNG PHẢI VIỆC DỄ

Dù bạn tin tưởng vào những gì mình đã chọn nhưng không phải cứ quyết tâm là có thể dễ dàng làm được mọi việc. Tôi rất tận tâm trong công việc, trong mối quan hệ đặc biệt với gia đình và bạn bè.

Công ty của tôi có quy mô nhỏ gồm 25 nhân viên và khá nhiều nhân viên hợp đồng. Chúng tôi gắn bó với nhau và coi nhau như bạn bè, nhưng chính việc này khiến cho tôi phải đặc biệt cứng rắn khi giải quyết những vấn đề phát sinh của nhân viên. Lần đầu tiên sa thải nhân viên, tôi đã cảm thấy rất áy náy. Tôi đã gọi điện cho Mary Ann – một người bạn rất thành công trong kinh doanh để xin lời khuyên và sự ủng hộ. Cô ấy đã nói: "Vickie này, cậu biết là cậu phải làm điều đó. Tớ tin chắc một ngày nào đó cậu sẽ không nhớ nổi tên của nhân viên đó đâu. Hãy làm như vậy."

Điều đó nghe thật tàn nhẫn nhưng lời khuyên của cô ấy đã thuyết phục được tôi. Dù cho tôi có sợ đuổi việc người mà tôi đã yêu quý như thế nào, đó cũng là một

việc làm đúng đắn. Ngày hôm sau, tôi kết thúc hợp đồng với nhân viên đó.

CAM KẾT THỰC HIỆN NHỮNG CÔNG VIỆC CHI TIẾT

Khi tư vấn cho những phụ nữ trẻ tuổi, tôi quan sát thấy nhiều người nhìn mọi việc rất đơn giản. Xem xét các chi tiết để biến tưởng tượng trở thành hiện thực là một việc khó. Vậy tại sao nhiều ý tưởng tốt lại không bao giờ đến đích? Thành công không bay đến trên một tấm thảm thần mà nó được hình thành từ vô số những công việc chi tiết.

Mọi người thường thắc mắc: "Tại sao người phụ nữ đó lại thành công? Tôi cũng tài năng, có năng lực và óc sáng tạo như cô ấy, vậy tại sao tôi lại không thành công?" Một người thành công là người luôn tập trung vào những công việc chi tiết giúp hiện thực hoá mơ ước của mình.

Bette Nesmith Graham, đã ly dị chồng và nhận nuôi

một đứa con, bà làm thư ký hành chính. Với sự chỉn chu, bà rất bực bội với những lỗi tẩy xoá trên tờ giấy đẹp đẽ đã được đánh máy, vì vậy, bà đã trộn một số loại sơn nước và sử dụng cọ của họa sĩ để vẽ đè lên những chỗ tẩy xoá.

Năm 1956, bà mở Công ty Mistake Out (sau đó đổi tên thành Liquid Paper) và biến nhà bếp thành xưởng sản xuất. Bà đã dùng máy điện để trộn thành các sản phẩm và thuê con trai cùng bạn bè của cậu tham gia đóng chai. Dù đã làm việc vất vả cả ngày lẫn đêm để hoàn thành các đơn đặt hàng, nhưng lợi nhuận của công ty thu được rất ít. Chỉ sau khi từ bỏ công việc thư ký, Bette mới dốc toàn bộ thời gian và sức lực vào công việc kinh doanh và xây dựng một công ty trị giá trị giá nhiều triệu đô-la. Năm 1968, bà đã sở hữu công ty của riêng mình với 19 công nhân và đến năm 1976, Bette bán công ty với giá 47,5 triệu đô-la.

Bette Nesmith Graham đã không khởi đầu như một

nhà sáng chế nhưng khi ý tưởng xuất hiện, bà đã quyết tâm hành động, kiểm soát các công việc chi tiết của người chủ doanh nghiệp và đã đạt được thành công tuyệt vời. Có lẽ nhiều người cũng có ý tưởng này nhưng chỉ có Bette dành nhiều thời gian và quyết tâm biến ý tưởng của mình từ một hạt mầm phát triển thành cây ra hoa kết trái. Điều thú vị là thành công thường đến từ những ước mơ và kích thích trí tưởng tượng trong bạn.

Thành công thường bắt nguồn từ những mơ ước nhưng chính việc cam kết thực hiện những chi tiết nhỏ bé đã tạo ra sự khác biệt giữa thành công và thất bại.

RŨ BỎ NHỮNG GIỚI HẠN TRÓI BUỘC

Trong khi không thể xoá bỏ những điểm yếu, bạn sẽ thấy giá trị hơn nếu tập trung vào những điểm mạnh của mình. Quan tâm đến những thiếu sót sẽ không mang lại lợi ích nào.

Nếu theo đuổi ước mơ, bạn cần có kỹ năng, kiến thức và điều quan trọng là hãy cam kết có được nó. Việc có được những kỹ năng này có nghĩa là bạn đã sử dụng tất cả những gì mình có, trong đó bao gồm cả việc tìm hiểu những yếu tố bên ngoài để bù đắp những thiếu sót và hoàn thành các mục tiêu. Một phụ nữ với một ý tưởng tuyệt vời có thể không phải là người thực hiện ý tưởng tốt nhất. Người có tầm nhìn xa trông rộng không thể chịu đựng nổi khi phải chú ý vào các chi tiết, trong khi những người cầu toàn thì lại quá chú tâm vào các chi tiết để giữ vững bức tranh lớn trong trí tưởng tượng của mình. Hãy tìm kiếm những người có thể giúp bạn hoàn thiện các tài năng của mình.

Một người bạn của tôi có những tài năng cần thiết để trở thành một nhà thiết kế thời trang nhưng cô ấy lại thiếu kiến thức kinh doanh. Đây không phải là một lời phê bình bởi trong nền công nghiệp may mặc khốc liệt và phức tạp, nếu chỉ có tài năng thôi vẫn chưa đủ. Để đạt được thành công, cô ấy phải tìm kiếm một

chuyên gia có thể quản lý khối lượng công việc sản xuất, xúc tiến bán hàng và phân phối. Một người phụ nữ có trực giác mạnh mẽ sẽ rũ bỏ được những giới hạn hạn chế và tận dụng những nguồn lực cần thiết.

TẠO RA TẤM VÉ SỐ ĐỘC ĐẮC CHO MÌNH

Ở tuổi 28, tôi bắt đầu công việc kinh doanh. Trong khi bạn bè sử dụng các buổi tối và ngày nghỉ để tiệc tùng thì tôi lại làm việc hàng đêm và cả những ngày nghỉ ở công ty với quyết tâm đạt được thành công trong dự án kinh doanh. Sau khi công việc kinh doanh vận hành suôn sẻ, tôi đăng ký học trường luật. Do đó, tôi bận rộn liên tiếp trong bốn năm trời. Kiên định với mục tiêu của mình không phải là việc dễ dàng và cũng không có ai đốc thúc tôi. Tôi phải là người đốc công của chính mình.

Mặc dù lịch làm việc vất vả nhưng tôi vẫn luôn phục vụ các khách hàng tận tình hơn cả những gì họ mong đợi. Và bây giờ tôi có nhiều thời gian vui chơi, nghỉ

ngơi. Tôi đã trở thành triệu phú trong khi những người khác đang mải tiệc tùng.

Rất nhiều người chỉ muốn được hưởng thụ mà không phải làm việc. Đó là lý do tại sao các sòng bạc và trò chơi xổ số được ưa chuộng, bởi ai cũng muốn có tiền mà không cần làm việc.

Tôi tin vào việc tạo ra tấm vé độc đắc cho mình. Càng làm việc chăm chỉ, tôi càng may mắn. Tôi bảo đảm cho thành công của mình bằng cách làm việc nhiều hơn. Daryn Kagan cũng làm như vậy khi cô ấy trở thành bình luận viên thể thao – một phụ nữ trong thế giới của đàn ông. Cô ấy chăm chỉ làm việc cả vào những ngày nghỉ mà không cần được trả lương. Cô ấy làm việc nhiều hơn sự mong đợi của tất cả mọi người trong đài truyền hình và cô ấy đã "trúng xổ số".

ĐỪNG QUÁ TẬN TUỴ VỚI SỰ CAM KẾT

Khi bắt đầu hội nghị chuyên đề đầu tiên, tôi đã làm

việc đến kiệt sức. Tôi giảng dạy cả ngày và luôn ăn trưa với các học viên. Vào cuối ngày, họ mời tôi đi ăn tối nhưng không phải là để nghỉ ngơi bởi tôi vẫn là một giáo viên và họ muốn đặt thêm nhiều câu hỏi cho tôi. Cuối cùng, Karen – chị gái tôi, đã hỏi: "Vickie, tại sao em không nói 'không' để dành thời gian cho bản thân và nghỉ ngơi một chút?" Tôi bắt đầu đặt ra các ranh giới và hiểu rằng mọi người thường cảm thấy ổn thỏa với ranh giới đó.

Phụ nữ thường quá tận tụy với cam kết. Thực tế, họ có xu hướng quá tận tụy nên tôi rất thận trọng khi nói với họ về cam kết. Chúng ta cũng có thể kiên trì, tận tụy với những mục đích sai và không đúng người. Chúng ta tự đày đọa bản thân ngoại trừ sự hứa hẹn hợp lý. Vì vậy, khi chúng ta bị kiệt sức. Thật thú vị khi đặt ra ranh giới, mọi người đã không còn mời tôi đi ăn tối. Điều này giống như việc tôi đã gửi đi một thông điệp ngầm, mọi người nhận được và họ dễ dàng chấp nhận nó.

Sự tận tâm không yêu cầu bạn phải quên đi bản thân ước mơ của mình để giúp đỡ bạn bè hoặc gia đình đạt được ước mơ của họ. Chúng ta cần đặt ra các ranh giới trong việc tự nguyện cam kết.

Quyết tâm đạt được những việc lớn với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Bạn phải cam kết thực hiện việc lớn nào để theo đuổi ước mơ của mình?

Bạn cần thực hiện những cam kết nào?

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Bạn cần phải khắc phục những nỗi sợ hãi nào để hoàn thành việc lớn? Bạn sẽ sử dụng khoảng thời gian động lực như thế nào để phá bỏ thói quen "cảm giác dễ chịu"?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ

Xác định ba bước hành động bạn sẽ làm để hoàn thành việc lớn. Đặc biệt, bạn phải xác định chính xác khoảng thời gian động lực mỗi ngày? Bạn sẽ cho những công việc nào vào nhóm "cỏ dại"?

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Lĩnh vực đào tạo hoặc kiến thức nào có thể giúp đỡ bạn thực hiện việc lớn? Làm cách nào và khi nào bạn sẽ thu được kiến thức này?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Xác định nỗi sợ hãi bạn cần khắc phục và những rủi ro bạn cần chấp nhận. Những kinh nghiệm gì bạn đã học được sẽ giúp bạn đạt được việc lớn?

SỰ TẬN TÂM CỦA LEIGH

Những ngày đầu tham gia ngành xuất bản, tôi được mời đến dự bữa trưa ở Houston Financial Council for Women (Hội đồng Tài chính Phụ nữ Houston). Những người phụ nữ ở đó ăn mặc đúng mốt, sành điệu và tự tin. Khi đó, tôi ở độ tuổi 20 và không có một chút tự tin nào. Tôi muốn giống như họ, do đó tôi đã đăng ký làm hội viên. Tôi không có nhiều mối quan hệ quyền lực nhưng tôi đã tham gia vào mọi buổi họp mặt và do đó, tôi được chú ý. Một phần rất lớn của thành công

đang dần hé lộ nhưng tôi không nhận ra.

Một thành viên mà tôi rất khâm phục được bầu làm chủ tịch đã hỏi tôi có muốn tham gia vào uỷ ban không. Mặc dù tôi chưa phục vụ ở một uỷ ban nào nhưng cô ấy đảm bảo là tôi có thể làm được. Đây là khởi đầu của sự ràng buộc giúp tôi trở thành người phụ nữ chuyên nghiệp và tôi đã cam kết.

Khi là người quản lý chương trình, tôi đã đưa Ann Richards (trước khi cô được bầu làm Thống đốc bang Texas) đến nói chuyện với nhóm nhỏ của mình. Là phó chủ tịch hội, tôi đã tạo ra những gói thông tin thu hút các hội viên tiềm năng.

Tôi khám phá ra phần thưởng của việc luôn mang đến một số quyền lợi nhỏ nào đó. Khi trở

thành chủ tịch, tôi đã giới thiệu hội của mình vào một vũ đài rộng lớn hơn – The Federation of Houston Professional Women (Liên đoàn Phụ nữ chuyên

nghiệp Houston) – một khối liên minh các tổ chức cho phụ nữ tương tự như tổ chức của chúng tôi.

Tôi tình nguyện trở thành thành viên cho uỷ ban của hội. Chỉ chín tháng sau khi gia nhập, tôi trở thành một thành viên trong uỷ ban danh giá gồm 20 thành viên. Là người quản lý hội viên, tôi nói chuyện với tất cả hội liên hiệp phụ nữ ở Houston để khuyến khích họ tham gia. Kết quả là có thêm 18 thành viên mới. Và sau bốn năm, tôi được bầu làm chủ tịch liên đoàn gồm 6.000 thành viên.

Tôi đã có rất nhiều niềm vui và lợi ích từ những mối liên hệ với nhiều phụ nữ. Tôi vẫn đang cố gắng hỗ trợ cho thành công của những doanh nhân là phụ nữ trong cộng đồng. Sự cam kết sẽ trở nên dễ dàng khi bạn thật sự nhiệt tình.

LEIGH

Giám đốc Marketing

Sự tận tâm mang đến cho bạn động lực để theo đuổi ước mơ và bạn sẽ chú ý vào những động lực với mức độ sử dụng cao sức mạnh nhanh nhạy của người phụ nữ. Lĩnh vực này chúng ta sẽ nghiên cứu cụ thể hơn ở chương tiếp theo.

Mỗi ngày, hãy làm một việc mà bạn cảm thấy sợ hãi.

– Eleanor Roosevelt

Nếu không thay đổi, chúng ta không thể trưởng thành.

Nếu không trưởng thành, chúng ta không thật sự đang sống.

- Gail Sheely

Khi cố gắng làm những việc mình sợ,

bạn sẽ không còn sợ hãi thử thách tiếp theo.

- Vickie L. Milazzo

4. NHANH NHẠY

Sử dụng sự nhanh nhạy để đón lấy những cơ hội mới

Cơ thể phụ nữ mềm mại hơn nam giới. Nam giới có những sức mạnh, còn phụ nữ lại được trời phú cho sự

nhanh nhạy.

Với sự nhanh nhạy trong tư duy, phụ nữ có xu hướng làm tốt nhiều công việc một lúc. Họ rất linh hoạt và dễ thích nghi.

Thời tiền sử, phụ nữ đã sử dụng cả hai bán cầu não. Phụ nữ và nam giới đều tham gia săn bắn và hái lượm. Khi nông nghiệp phát triển, phụ nữ vừa nấu nướng, may quần áo và chăm sóc con cái vừa làm đồng, thu hoạch hoa màu và chăn nuôi súc vật. Sau đó, khi đô thị phát triển, phụ nữ buôn bán hoặc trao đổi hàng hoá ở chợ. Vì vậy, từ rất lâu phụ nữ đã có đủ sự nhanh nhạy để phát triển đầy đủ các kỹ năng và sự thành thạo của mình.

Bằng sự nhanh nhạy, một người phụ nữ có thể nhanh chóng thay đổi các phương hướng, tận dụng cơ hội, thử sức với những lựa chọn mới và chấp nhận mắc sai lầm. Họ chấp nhận thử thách và đương đầu với các xung đột khi cần thiết. Một người phụ nữ nhiệt

tình và nhanh nhạy không bao giờ nói “tôi không thể” khi thời cơ đến. Họ biết rằng thành công chỉ đến khi họ nói “có thể” – đó là khi phải đối mặt với thử thách, mọi lý do “không thể” sẽ hạn chế sự nhanh nhạy và thành công của họ.

Sự nhanh nhạy là con đường dẫn đến những trải nghiệm phong phú và sâu sắc. Càng cố gắng bao nhiêu chúng ta càng có khả năng cao hơn để đạt được giấc mơ của mình bấy nhiêu. Sự thật này luôn đúng với những mục tiêu mà chúng ta đang theo đuổi. Khi thử thách bản thân, sức mạnh thể chất, tinh thần và cảm xúc của chúng ta hoạt động tăng tốc để tạo ra bất kỳ cơ hội nào. Sự nhanh nhạy cho phép chúng ta nhận ra những việc trong tương lai sẽ không giúp ích cho ước mơ của mình. Đó là khả năng để bắt đầu những thay đổi bắt buộc và sống đam mê.

Hãy tưởng tượng bạn đang theo dõi một con kiến kéo một cọng rơm quá to so với nó. Con kiến tiến dần đến

một vết nứt khá rộng, nó đứng lại một lúc để suy nghĩ về thử thách này, sau đó, nó đặt cọng rơm xuyên qua vết nứt và đi trên cọng rơm để sang phía bên kia.

Từ câu chuyện này, chúng ta có thể rút ra hai bài học: (1) sự nhanh nhạy cho phép bạn nhận ra hướng đi đúng; (2) sự nhanh nhạy biến khó khăn trở thành lợi thế. Những thử thách cùng với sự thay đổi là món quà mà sự nhanh nhạy đem đến cho bạn, giúp bạn nâng cao trình độ của mình. Chúng biến một việc khó khăn phức tạp trở nên đơn giản, dễ dàng.

ĐÁNH THỨC SỰ NHANH NHẠY

Để đạt được thành công trong bất cứ việc gì, bạn phải quyết tâm và sẵn sàng đi đến những địa điểm mới, thay đổi phương hướng, lay chuyển mọi thứ. Mạo hiểm giúp bạn tăng cường sự nhanh nhạy để đến những nơi bạn cần đến và chuẩn bị cho những thử thách tiếp theo – những thử thách đòi hỏi bạn thay đổi nhiều hơn.

Khi cảm thấy mình phải chịu đựng tình trạng giằng xé trong cuộc sống, tôi luôn cố gắng nhớ lại những thử thách mà mình đã vượt qua và những cơ hội mới, những viễn cảnh mới, lựa chọn mới đã mở ra. Tôi sẽ nhìn lại và hiểu được cách thức mà sự thay đổi đó đã mang đến cơ hội giúp tôi trở nên nhanh nhạy hơn.

Sự thay đổi hiệu quả đòi hỏi phải có sự nhiệt huyết, tầm nhìn và sự can đảm. Người phụ nữ luôn có thời gian để chứng tỏ và có thừa sự can đảm. Sự can đảm là một lựa chọn.

Sự thay đổi hiệu quả cũng yêu cầu tính kỷ luật. Tính kỷ luật giúp bạn tiếp tục mạo hiểm theo đuổi tầm nhìn của mình (dù không có hậu thuẫn đằng sau) và phát triển những thói quen mới của tính nhanh nhạy.

Mỗi buổi sáng, bạn hãy tự hỏi: “Trong cuộc đời, điều gì không diễn ra như cách tôi mong muốn? Việc gì có thể xảy ra tốt đẹp hơn? Và làm thế nào tôi thay đổi được điều đó?” Sau đó, thực hiện sự thay đổi tích cực,

dù chúng rất nhỏ bé.

Một nhà diễn thuyết đã nhờ đến sự tư vấn của một chuyên gia luyện thanh để thay đổi giọng nói đều đều bẩm sinh của mình – giọng nói khiến mọi thính giả đều buồn ngủ. Chuyên gia luyện thanh đã hướng dẫn cô tăng âm điệu giọng nói, uốn lưỡi ở chữ "r", giảm âm lượng ở phụ âm và làm tròn nguyên âm, hét lên, thì thầm, nức nở, gây xúc động, cường điệu, thống thiết. Sau những nỗ lực bền bỉ, giọng nói của cô ấy giống như một sợi dây cao su, mở rộng, mềm mại và giàu cảm xúc hơn.

Khi chúng ta chào đón sự thay đổi và mở rộng sự nhanh nhạy của mình, chúng ta loại bỏ được sự cứng nhắc và đơn điệu trước đây. Chúng ta nhận ra mình đang ở một không gian mới – nơi của những sự lựa chọn vô hạn.

Mọi người thường tin rằng những người có sức lôi cuốn quần chúng sẽ thành công tột đỉnh. Và khi còn

nhỏ, tôi thường bị trêu chọc về những lớp học trong tưởng tượng của mình. Chị gái tôi – một cô gái được nhiều người ngưỡng mộ và anh trai sinh đôi – một vận động viên nổi tiếng cho rằng tôi là một đứa trẻ ngu xuẩn nhất trên đời. Tình tôi trầm, dè dặt và nghiêm túc. Tôi luôn có một sứ mệnh. Trong khi bạn bè của tôi thay đổi vẻ ngoài trẻ con của mình thì tôi lại mưu tính thay đổi cả thế giới.

Khi càng mạo hiểm, càng dấn sâu hơn vào những lĩnh vực tôi chưa bao giờ biết và chấp nhận sự thay đổi do thử thách mang lại, tôi đã loại bỏ được tính rụt rè, dám làm những điều mà mình sợ hãi. Nếu bạn muốn xây dựng sự can đảm – thứ sẽ lớn dần lên cùng với chính bản thân bạn, thì thử thách tiếp theo không còn đáng sợ bởi nó không ở nơi quá xa vời. Mặt đất sẽ trở nên thân quen hơn, trở ngại không hiện ra to lớn và bạn sẽ nhanh nhạy hơn trong việc đánh giá chúng.

ĐÁNH BẠI TÍNH TÒ MÒ CỦA BẠN

Tôi đã kể cho các bạn về nỗi sợ độ cao của mình. Có thể bạn sẽ nghĩ tôi lo lắng về tất cả sự rung động khi phát hiện ra nỗi sợ khác như sợ nước chẳng hạn. Một lần suýt chết đuối khi còn nhỏ đã khiến tôi luôn cảnh giác khi bơi lội và không dám bơi ở những chỗ nước sâu.

Tom rất thích lặn. Anh ấy kể rất nhiều chuyện vui nhưng tôi biết đôi khi anh cảm thấy lo lắng vì một số rắc rối xảy ra khi lặn. Vậy tại sao một người liều lĩnh, giàu kinh nghiệm như anh lại lo lắng? Điều này đã làm tôi cảm thấy khó quyết định có nên lặn hay không. Cách duy nhất mà tôi sẽ sử dụng để mạo hiểm bám vào chiếc ván lặn là tự hứa rằng tôi có thể lựa chọn không chạm vào nước.

Bên dưới dãy đá ngầm, điều đầu tiên mà người hướng dẫn lặn nói với chúng tôi là về cá mập: "Đây là thế giới cá mập. Chúng cai quản tất cả mọi thứ. Đừng dại dột đến gần cá mập. Hãy tôn trọng chúng. Tôn

trọng lãnh thổ của chúng". Thật sự, cá mập không khiến tôi sợ hãi. Tôi đã quá sợ nước nên không còn quan tâm gì đến cá mập nữa. Đầu tiên tôi phải xuống nước, sau đó tôi sẽ nghĩ đến cá mập.

Ở Fiji, tôi theo dõi một cô bé bị suy nhược thần kinh nhưng vẫn chăm chỉ học lặn, trong khi đó tôi ở lại an toàn trên bờ. Tôi phân vân ai là người bị suy nhược nhiều hơn, cô bé hay là tôi? Căn bệnh của cô bé là thật còn căn bệnh của tôi chỉ là do tưởng tượng. Ai là người nhanh nhạy hơn?

Vào mỗi buổi trưa, Tom lại kể cho tôi nghe những câu chuyện thú vị anh nhìn thấy khi lặn, nhưng tôi vẫn tiếp tục vầy nước ở những chỗ nước nông. Mỗi ngày tôi đều bơi ra những chỗ nước sâu hơn cho đến khi cuối cùng, vào ngày thứ tư, tôi đã có đủ can đảm để tiến gần đến độ sâu 90 m. Bỗng dưng tôi không còn thấy hài lòng với việc quan sát mọi thứ trên mặt nước nữa. Tính tò mò của tôi được khơi gợi, tôi nóng lòng

lặn xuống sâu và đắm mình vào bóng tối kỳ diệu ở bên dưới. Tôi quyết tâm thử lặn xuống nước một lần nữa.

Cuộc lặn đầu tiên của tôi là ở một vịnh nước nông. Tôi lặn xuống đáy biển, sục sạo cát và tảo biển ở độ sâu 4,5 mét. Thật dễ dàng. Lặn xuống biển, tôi có cảm giác thật an toàn và nhìn ngắm được cảnh đẹp trong lòng đại dương. Thành công này đã khuyến khích tôi tiến xa hơn.

Ngày thứ hai, tôi lặn ra xa hơn và sâu hơn tới 7,5 m. Ngày thứ ba, chúng tôi đi thuyền đến đến độ sâu 90 m tôi đã sẵn sàng để khám phá. Sau khi vượt qua được đợt sóng cuồn cuộn đánh vào bờ kết hợp với việc thích nghi với áp suất nước ép vào tai và làm dịu sự lo lắng của tôi, chúng tôi bơi dọc theo đáy biển ở chỗ nước nông đến chỗ vách đá và chậm chạp di chuyển đến vực sâu 90 m. Thật ngạc nhiên, vùng nước ở dưới biển ổn định và yên tĩnh khác hẳn với

những cơn sóng cuồn cuộn đánh vào mạn thuyền ở bên trên.

Tôi cảm thấy khoan khoái khi biết rằng độ sâu ban đầu được lặn của tôi giới hạn ở 13,5 m, nhưng bơi dọc theo bức tường tôi cảm thấy mình như đang ở một thế giới khác, không có gì ngoài bóng tối ở dưới chân nhái của tôi.

Sau đó, tôi thích thú quan sát cuộc sống của biển. Chúng làm tôi cảm thấy thoải mái và bình tĩnh hơn, tôi đã nghe thấy âm thanh của biển cả. Lúc này, tôi hoàn toàn quên đi mọi cảm giác về thời gian, độ sâu và nỗi sợ hãi từ thủa thơ ấu. Nếu như tôi không bao giờ trở thành một chú cá trong nước, thì bây giờ tôi đang hòa mình vào thế giới của nó. Hơn thế nữa tôi còn cảm thấy vui vẻ với sự nhanh nhạy mới mà tôi vừa khám phá.

THÁCH THỨC ĐỊNH KIẾN

Tôi sẽ thế nào nếu không đương đầu với nỗi sợ nước? Chắc chắn là tôi vẫn tiếp tục sợ nước. Tôi tin rằng người hạnh phúc nhất là người trưởng thành và sẵn sàng đương đầu với thử thách. Cách duy nhất để trưởng thành là đặt ra câu hỏi, thách thức, kiểm chứng những câu trả lời mới và đủ nhanh nhạy để thử những cái mới.

Trong kinh doanh, bạn sẽ phát triển hoặc thất bại. Phần lớn chúng ta luôn sẵn sàng đối đầu với các thử thách trong sự nghiệp của mình. Bạn cố gắng đạt được mức lương cao hơn, văn phòng rộng hơn, có thêm ảnh hưởng và quyền lực. Tại sao chúng ta không làm như vậy với cuộc sống cá nhân của mình? Một hành động luôn có ảnh hưởng tới những hoạt động khác.

Trong cuộc sống, cũng giống như trong kinh doanh, khi bạn sao nhãng việc trưởng thành, niềm đam mê trong bạn sẽ nguội dần. Lên kế hoạch không chỉ cho

một ngôi nhà lớn hơn hoặc một chiếc ôtô mới mà còn cho cả việc hoàn thiện tâm hồn. Hãy hoàn thiện bản thân từ những nền tảng chung nhất. Bạn không muốn thức dậy mỗi ngày mà vẫn nhìn thấy một con người không có thay đổi gì trong gương. Bạn muốn nhìn thấy một người phụ nữ vượt ra khỏi ranh giới cũ của chính mình. Từ chối sự trưởng thành hoặc từ chối đối diện với thử thách khiến bạn tự nhốt mình trong cái hộp chật chội do chính bạn tạo ra, nếu không lặn xuống nước, có lẽ tôi sẽ luôn tránh xa thế giới rộng lớn dưới nước trong cả quãng đời còn lại. Chúng ta tự dựng lên thất bại cho mình khi tin vào những câu thần chú có hại: “Tôi không thể… Tôi không làm… Tôi không được đào tạo để làm điều đó”.

Một phụ nữ tham gia chương trình hội thảo chuyên đề của tôi lo lắng vì cô không thể theo kịp chương trình. Một ngày, tôi đề nghị cô ấy nên nghỉ học và đưa đĩa DVD chương trình học để cô tự học theo tốc độ của mình.

Cô từ chối lời đề nghị này. Thay vào đó, cô ấy ngồi ở dãy đầu trong suốt sáu ngày tự trao đổi, sự thất vọng của cô càng ngày càng tăng và không nghe được một từ nào của khóa học. Cuối chương trình, cô là một trong số ít người trượt bài kiểm tra tốt nghiệp. Cô ấy đã bỏ lỡ cơ hội của bản thân bởi tính tự kỷ ám thị. Hiểu được điều kiện của bản thân không hoàn hảo, cô ấy đã rối trí, sau đó cố gắng hết sức để hiểu. Mặc dù cho lớp học quá tải, cô ấy vẫn có thể tăng thêm kinh nghiệm nhanh chóng bằng cách thử thách quan điểm đã ăn sâu bám rễ trong đầu mình.

Tôi không có ý nói rằng chúng ta nên lờ các vấn đề. Sự nhanh nhạy đến khi chúng ta nhận ra những điều không thích hợp và sửa chữa nó. Nhưng có sự khác nhau giữa việc than phiền hoặc khuấy động sự lo lắng và việc chỉ ra những thứ cần thay đổi. Khi các nhân viên phàn nàn, tôi nói: “Đừng chỉ phê bình – hãy vạch ra các kế hoạch và đưa ra sự lựa chọn”. Tôi không phải là chuyên gia hoàn hảo trong việc giải quyết vấn

đề nhưng tôi có thể đưa ra các ý kiến.

Tôi không phải là người ngay từ khi sinh ra đã sở hữu một công ty. Tôi đã phát triển sự nghiệp của mình từ việc bán mỹ phẩm Avon, làm việc ở cửa hàng Burger King và sau đó là ở bệnh viện. Ông chủ liên tục thử thách quan điểm của tôi và đã dạy tôi: “Dù ở bất cứ chỗ nào, bạn hãy tận dụng tình hình bằng cách đặt ra các câu hỏi, thăm dò và thử thách những định kiến”. Hãy khám phá thế giới xung quanh bằng sự kinh ngạc và tò mò, bạn sẽ có thêm nhiều sự nhanh nhạy.

TĂNG CƯỜNG SỰ NHANH NHẠY

Tôi đã nghĩ lặn xuống độ sâu 13,5 m đã là tuyệt vời, cho tới khi tôi biết có nhiều thợ lặn đã lặn sâu gấp 10 lần độ sâu đó mà không cần thiết bị lặn. Môn thể thao nguy hiểm này thu hút rất nhiều phụ nữ. Thợ lặn nín thở “thả tự do” mang theo một vật nặng kéo mình xuống độ sâu mong muốn và bơi trở lại mặt nước chỉ trong khoảng một lần nín thở. Tanya Streeter đã lập

kỷ lục lặn nín thở của phụ nữ vào năm 2002, cô đã lặn xuống độ sâu 157,5 m và quay trở lại mặt nước trong 3 phút 26 giây – sâu hơn rất nhiều so với mức các tàu ngầm đạt được trong Chiến tranh thế giới thứ hai.

Mandy-Rae Cruickshank lập kỷ lục với độ sâu 67,5 m trong cuộc thi lặn với trọng lượng cố định vào năm 2004. Người lặn tự do thể loại “trọng lượng cố định”, sử dụng một đôi chân nhái và đạp chân để đẩy thân mình tiến đến độ sâu cần tới. Cô tin tưởng hoàn toàn vào sức mạnh của mình, bơi rất nhanh trong khi chỉ sử dụng một lượng nhỏ oxy và chỉ hơi gắng sức, mỗi chuyển động đều duyên dáng và mềm mại. Cô ấy không tốn ít sức lực nào và đã đạt được mục tiêu của mình.

Những người phụ nữ mạnh mẽ, nhanh nhạy, giống như Mandy-Rae và Tanya, sẵn sàng lặn sâu xuống nước với tất cả ước mơ, tưởng tượng, những mong muốn và nỗi sợ của họ. Hãy thử thách chính mình.

Việc hiện thực hóa những mục tiêu rất quan trọng, như việc giảm bớt 2,5 kg hoặc bán thêm được 15%, nhưng bạn cũng nên có một mục tiêu lâu dài giống như điểm cuối đường chân trời. Hãy cố gắng nâng cao sự nhanh nhạy của bạn. Hãy tiến lên! Tôi thà lập ra một mục tiêu táo bạo và không đạt được nó còn hơn là đặt ra nhiều mục tiêu nhưng quá thấp. Việc mở rộng và nâng cao tính nhanh nhạy sẽ chuẩn bị sẵn sàng cho bạn với những cơ hội lớn hơn để mở ra cuộc sống như mơ ước.

MỖI NGÀY LẶN SÂU HƠN

Những vận động viên lặn muốn phá kỷ lục liên tục rèn luyện các kỹ năng cho đến khi chúng trở thành một phản xạ tự nhiên. Sự nhanh nhạy đáng ngạc nhiên của họ được hình thành từ việc dành phần lớn cuộc đời để luyện tập, lên kế hoạch, chuẩn bị và biểu diễn.

Để sống sót, phá kỷ lục và an toàn quay trở lại mặt

nước, họ phải luyện tập nín thở càng lâu càng tốt. Để lặn được trong vài phút ngắn ngủi, họ có thể phải tham dự khóa huấn luyện đến 10 tháng. Họ phải tập chạy, nâng tạ, ăn kiêng, tập thở và đạt được sự tập trung cao độ đê nín thở lâu tối đa.

Công ty của tôi lớn mạnh lên theo năm tháng. Tôi cho rằng sự lớn mạnh này là nhờ chúng tôi liên tục tiến sâu hơn vào ước mơ và khéo léo sử dụng sự nhanh nhạy. Chúng tôi tăng thêm những tầng mới và độ sâu mới thông qua việc rèn luyện, lên kế hoạch, chuẩn bị và biểu diễn. Chúng tôi đảm bảo mình đang làm việc hiệu quả thông minh và ít vất vả hơn. Chúng tôi không ngừng tự hỏi bản thân rằng đó có phải là cách tốt hơn để làm những việc chúng tôi đang làm không? Chúng tôi có thể linh hoạt hơn, phản ứng nhanh với các cơ hội không? Với kết quả của quá trình luyện tập tính nhanh nhạy liên tục, chúng tôi có thể lặn sâu hơn với mỗi hơi thở. Chúng tôi không bao giờ hài lòng với tất cả. Dù việc tăng trưởng 15% của chúng tôi vẫn tốt

hơn so với mặt bằng chung nhưng sự phát triển thật sự lại là những tác động lũy tính. Gia tăng 7%, về phương diện cá nhân hoặc lợi nhuận kinh doanh có vẻ không quá lớn, nhưng nếu trong năm, mười, 30 năm tăng trưởng như vậy, bạn sẽ thấy mình đạt được thành công tuyệt vời mà ít người đạt được.

Những kỹ năng nào giúp bạn đạt được mức độ tiếp theo trên hành trình tiến tới ước mơ của mình? Giống như người lặn tự do, bạn phải sẵn sàng đầu tư thời gian và sức lực để luyện tập cho đến khi những kỹ năng ăn sâu vào tâm trí bạn, sau đó duy trì, sử dụng chúng với sự nhanh nhạy khi cần.

Đối với những người lặn tự do, việc thực hiện chính xác theo bản năng, với tốc độ ánh sáng mà tâm trí đã được chuẩn bị sẵn sàng là rất cần thiết, có thể tạo ra sự khác biệt giữa người sống sót và người chết đuối. Khi đối mặt với thử thách trong cuộc sống cá nhân hoặc sự nghiệp, các kỹ năng và kiến thức của bạn sẽ

giúp ích cho bạn – nếu bạn đã luyện tập thành thạo.

Để lặn sâu, bạn phải chú ý vào một số việc trọng tâm, không phải mọi thứ. Ví dụ, công ty của tôi có thể xây dựng các khóa học liên tiếp cho hàng trăm các chuyên gia y tế nhưng chúng tôi không làm thế. Chúng tôi đào tạo và cấp giấy phép cho những y tá đã đăng ký ở CLNC (Tổ chức của những thầy thuốc chỉ đạo chuyên môn được pháp luật chứng nhận). Tại sao lại như vậy? Thứ nhất, các học viên coi chúng tôi như những chuyên gia thật sự; chúng tôi chỉ chuyên một thứ. Thứ hai, đây là niềm đam mê của chúng tôi. Đó là những gì tốt mà nhất chúng tôi làm được.

Trong thế giới ngày nay, chúng ta bị tấn công dồn dập bởi rất nhiều lựa chọn, vì vậy, rất khó để chọn ra điều cần tập trung. Càng lặn sâu, sự lựa chọn của bạn càng hạn chế. Hãy lựa chọn một số lĩnh vực bạn cảm thấy hứng thú, muốn phát triển sự nhanh nhạy và hãy tập trung vào việc lặn sâu.

HAI PHÚT ĐẦU TƯ ĐỂ TẠO RA SỰ NHANH NHẠY

Trên chuyến bay kéo dài tám giờ từ Amsterdam đến Nairobi, tôi nhận ra mình sẽ phải chịu cơn đau hông kinh khủng trong suốt chuyến săn ảnh ở châu Phi nếu không nhanh chóng thực hiện một sự thay đổi nhỏ. Giải pháp chính là cái đệm ngồi có thể bơm phồng tôi nhét vào ba lô. Tôi đã nhờ Tom lấy giúp. Anh đã rất khó chịu với những yêu cầu liên quan đến việc phải đứng dậy. Anh hỏi: "Em có chắc là mình muốn lấy cái đệm đó ra không?" Anh ấy hỏi mà nghe giống như nói chuyện với một người xa lạ, nhưng 13 năm là vợ chồng tôi có thể nhanh chóng hiểu được: *Bây giờ, khi chúng ta đã ngồi yên vị, em có chắc là muốn anh mở khóa dây an toàn, đứng dậy và kéo cái túi ra khỏi cabin trên đầu để em có thể bỏ hết mọi thứ trong túi ra và lấy cái đệm cất kỹ dưới đáy, sau đó lại phải lặp lại quá trình đó để gói ghém lại cái đệm chỉ trong hai phút sau đó không?*

"Đúng thế! Nó đáng để thử mà. Hai phút để có được

cảm giác thoải mái trong suốt chuyến bay là một điều đáng làm”. Tom miễn cưỡng nghe theo tôi. Việc đầu tư hai phút đã đổi lại cả tám giờ thoải mái trong kỳ nghỉ vui vẻ và không bị đau hông.

Tất nhiên, cũng có thể nó không có tác dụng gì. Nhưng điều quan trọng là tôi sẵn sàng đầu tư thời gian của mình (và sức lực của Tom) để cố gắng thử một giải pháp. Sự nhanh nhạy thường có nghĩa là sự thử nghiệm hôm nay để hy vọng thành ngày mai và nó đến từ việc sẵn sàng thử nghiệm những điều mới lạ.

Tương tự, sự nhanh nhạy có nghĩa là đầu tư cho hiện tại để có ích lợi cho mai sau. Khi bạn thấy mình cần thay đổi, đừng mất thời gian nghĩ về những lý do không nên làm điều đó. Suy nghĩ lâu về bất kỳ cái gì để lâu sẽ khiến bạn viện ra cả tá lý do phản đối. Hãy chú ý vào lợi ích đem lại, sau đó chỉ việc thực hiện điều đó.

Bạn có đang đầu tư ngày hôm nay cho sự phát triển

mai sau của mình không? Hoặc bạn có đang chịu đựng sự thay đổi đơn giản nào đó để đổi lại làm một việc to lớn hơn không? Việc đầu tư cho hiện tại để đạt được thành công cần có thời gian và sự nỗ lực. Nhưng đổi lại, bạn sẽ nhận được những khoản lãi lớn khi sử dụng sự nhanh nhạy sau này.

TỪ BỎ NHỮNG LỀ THÓI CŨ

Những người lặn tự do có thể đến được những nơi chưa ai từng đến, nên họ tự do đặt ra các nguyên tắc tập luyện của riêng mình để phá vỡ các kỷ lục. Họ tự do phá vỡ những luật lệ thông thường được mọi người chấp nhận và làm những việc gì họ cho là tốt nhất. Điều đó cũng đúng đối với doanh nhân – những bậc thầy của sự nhanh nhạy trong kinh doanh. Và để tăng cường sự nhanh nhạy, bạn cần phải phá vỡ một số lề thói trong sự nghiệp cũng như đời sống cá nhân. Tuy nhiên, những lề thói cũng có tác dụng tiết kiệm sức lực. Bởi chúng ta học được từ những sai lầm của

mình nên có thể phát triển những lề thói nhằm làm tăng tốc độ và sự chính xác trong công việc. Lao vào những vấn đề mới với quy cách quen thuộc và hiệu quả sẽ giúp tiết kiệm thời gian và những nguồn lực khác. Như vậy, chúng ta sẽ trở nên quen thuộc với chúng và dần hình thành thói quen. Mặt khác, lề thói cũng có thể là nguồn tin cậy khi chúng ta chấp nhận những rủi ro mới.

Nhưng lề thói sẽ trở thành kẻ thù của sự nhanh nhạy khi bạn không chú ý đến nó. Tại phòng tập thể dục, nếu lúc nào tôi cũng tập một bài, không tăng thêm thử thách cho cơ bắp, thì các cơ bắp của tôi sẽ quen dần với bài tập và tôi sẽ không có sự tiến bộ nào. Tôi phải thay đổi, thực hiện những bài tập mới như: luyện tập với máy tập chạy hoặc đi bộ 10km ở công viên... Chúng ta cần nhanh nhạy về mặt tinh thần, cảm xúc cũng như thể chất. Thói quen hàng ngày có thể nhanh chóng trở thành một con đường mòn mà chúng ta thường xuyên đào xới chỉ đơn giản là không

phải liều lĩnh đi vào con đường mới.

Để tránh lề thói và phá vỡ thói quen thông thường, bạn hãy làm một số việc mà mình ít khi làm. Hãy ra khỏi thế giới quen thuộc của bạn và trải nghiệm những thứ khác ở bên ngoài. Bạn luôn suy nghĩ về những hoạt động mà mình muốn làm nhưng lại không làm. Có thể bạn cảm thấy mình không có thời gian hoặc cho rằng việc đó quá sức hay bạn sợ thất bại. Đây có thể là một chấn động tinh thần chỉ xảy ra một lần như việc bay trên khinh khí cầu hay một thử thách về hội họa như việc phác thảo một bức tranh… Đó cũng có thể là việc trượt băng hoặc chơi tennis.

Đánh dấu thời gian thích hợp và hẹn giờ cho sự thay đổi thói quen hàng ngày vào lịch. Bạn hãy quên đi những lý do và câu “Tôi không thể”. Thậm chí, những người phụ nữ bận rộn cũng có thời gian để làm gia tăng khả năng nhanh nhạy. Và thời điểm hiện tại là thích hợp nhất để bạn thưởng thức chuyến phiêu lưu

của mình. Nếu bạn muốn làm những công việc khác "quan trọng hơn" thay cho việc đánh dấu trên lịch này, thì đừng làm vậy!

Hãy mở cửa tâm hồn bạn và dành sức lực cho người khác bạn về tài năng, quan điểm, cách sống bởi họ có thể đưa bạn đến với những ý tưởng, cách giải quyết vấn đề mới. Khi lựa chọn nhóm ủng hộ, bạn hãy xem xét những người khác nhau ở khía cạnh độ tuổi, sở thích, thái độ, trình độ học vấn, gia cảnh và vị trí xã hội. Họ sẽ làm thức tỉnh tư tưởng của bạn, khuyến khích bạn từ bỏ thói quen của mình và sẵn sàng thử sức với những thử thách mới.

ĐỪNG TRỞ THÀNH MỘT DI TÍCH CỦA QUÁ KHỨ HUY HOÀNG

Đền Ăng-ko-vát là di tích lịch sử của một nền văn minh cổ đại. Trong chuyến du lịch đến Campuchia, tôi thật may mắn khi có ba ngày để khám phá tàn tích của khu liên hợp các ngôi đền nguy nga tráng lệ này,

rất nhiều ngôi đền được xây dựng từ hơn 900 năm trước. Những di tích của quá khứ huy hoàng được xây dựng từ những phiến đá được vận chuyển từ rất xa và đặt chồng lên nhau mà không cần những máy mọc hiện đại như hiện nay. Trải qua sự tàn phá của thời gian, khí hậu và con người, những di tích này vẫn tồn tại đến ngày nay.

Trái lại, trong buổi tối cuối cùng ở Campuchia tôi đi thuyền đến thăm Chong Khneas – một làng chài nổi trên sông. Ngôi làng này là tập hợp hơn 700 gia đình dân chài và một cộng đồng sống trên những con thuyền di chuyển đến Biển Hồ theo luồng cá vào mùa mưa. Để đến đó, chúng tôi phải lái xe đi rất xa trên những con đường đất xuyên qua nhiều ngôi làng với điều kiện sống rất thiếu thốn. Những lán lều bằng tre dựng lên đơn giản để chống lại lũ, không có điện và nguồn nước duy nhất là dòng sông dẫn chúng tôi đến với hồ. Ở đây, thứ duy nhất liên quan đến thế kỷ XXI là tivi, ôtô chạy bằng pin và những cửa sổ không có

kính.

Ngôi làng nổi này có hàng trăm con thuyền và một số thuyền có diện tích chưa đầy 10 m2. Cả gia đình sống trên một con thuyền. Những chiếc lồng đặt dưới thuyền dùng làm trại nuôi cá. Đằng sau thuyền dùng làm nhà xí thô sơ. Trẻ con tắm rửa ở hồ trong khi những người phụ nữ lớn tuổi rửa cá hoặc nấu ăn chính bằng nguồn nước này. Hồ không chỉ cung cấp thức ăn, nước uống mà còn là cái bồn tắm và ổ vi khuẩn gây bệnh. Ở đây, tivi có mặt ở khắp mọi nơi và động cơ gắn trên thuyền được dùng để cung cấp điện cho thuyền đánh cá đi đến hồ vào mỗi buổi tối, đó là cách sống duy nhất trong suốt 200 năm qua.

Bài học chúng ta học được từ nghiên cứu về sự tương phản này là gì? Làm thế nào mà những con người này mất mọi liên hệ với sự nhanh nhạy của tinh thần và trí thông minh đã tạo nên khu đền Ăng-ko-vát? Thay vì tiến lên, họ lại giậm chân tại chỗ.

Khi ngừng học hỏi, xây dựng, sáng tạo và rèn luyện, chúng ta không chỉ ngừng tăng tốc hoặc phát triển, mà còn để cho cả thế giới vượt qua mình. Hãy thường xuyên tự hỏi: “Tôi đang tiến lên hay trượt dốc?” Bài học tôi học được ở Campuchia là sự nhanh nhạy đến khi bạn học hỏi từ quá khứ trong khi vẫn đang lớn mạnh chắc chắn và nhiệt tình tiến lên phía trước. Đừng trở thành một di tích trôi dạt của quá khứ huy hoàng.

ĐỂ NHỮNG TIỆN NGHI CŨ CỦA BẠN Ở NHÀ

Khi đóng gói đồ dùng chuẩn bị cho chuyến du lịch đến vùng sa mạc ở Morroco, tôi đã nhồi nhét quá nhiều những tiện nghi. Tôi dự định đi du lịch giống như những nhà thám hiểm người Anh kiểu cũ: bình pha trà, lều và một hoặc hai người dân Tây Tạng.

Sau khi đầu tư quá nhiều thời gian và tiền bạc vào chuyến phiêu lưu này, tôi đã phải cười nhạo chính mình. Tôi nghĩ: “Nếu tôi mang theo mọi tiện nghi thì

cũng không khác gì ở nhà". Trong khi mất nhiều thời gian với những vật dụng đó, tôi sẽ bở lỡ những gì mình tìm thấy được – trải nghiệm thú vị, kích thích khả năng sáng tạo, gia tăng sự nhanh nhạy để giải quyết những thử thách trong cuộc sống và công việc. Tôi đã không cần đến máy sấy tóc để cưỡi lạc đà và ngủ trên sa mạc Sahara. Để những đồ đạc đó ở lại, tôi chỉ mang theo những vật dụng cần thiết và có thể đắm mình vào văn hóa của người Morroco với cảm giác phiêu lưu tuyệt vời.

Đây có phải là cách chúng ta thường tiếp cận với cuộc sống, mang theo hành lý cũ đến với những hoàn cảnh mới không? Chúng ta quyết định đi đến vùng đất mới – một sự nghiệp mới, một mối quan hệ mới, nhưng lại mang theo những quan điểm, thái độ cũ và chúng có thể ngăn cản bạn đến với những trải nghiệm mới mẻ.

Trong cuộc sống mới đầy đam mê, bạn sẽ đi đến vùng

đất mới, vì vậy hãy để lại những tiện nghi cũ của bạn ở nhà. Càng mang ít hành lý bao nhiêu, bạn sẽ càng có nhiều cơ hội thể hiện sự nhanh nhạy của mình. Hãy mang theo một chiếc túi nhẹ nhàng.

Thể hiện sự nhanh nhạy của bạn với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Bạn cần nhanh nhạy hơn để theo đuổi ước mơ của mình theo cách nào?

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Để nâng sự nhanh nhạy của mình lên một mức độ mới, bạn phải chịu những rủi ro nào?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ

Hãy viết ra hai bước hành động bạn sẽ thực hiện để tiến tới cấp độ tiếp theo.

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Xác định mức độ phát triển thứ ba – mức dường như không thể đạt được. Bạn sẽ thu được kiến thức, rèn luyện để với tới mức độ nhanh nhạy cao hơn như thế nào, khi nào và ở đâu?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi có thể làm mọi thứ

Bạn hãy tập trung vào mong muốn cao nhất của mình. Sau đó, tưởng tượng mình đang vui vẻ vì đạt

được nó và miêu tả suy nghĩ của bạn lúc đó bằng một số biểu tượng. Biểu tượng đó là gì?

Hãy tưởng tượng bạn đang nghe những lời ca ngợi, chúc mừng của đồng nghiệp, gia đình. Họ đang nói gì?

SỰ NHANH NHẠY CỦA BLANCHE

Tôi đã học được rất nhiều điều từ mẹ, đặc biệt là cách làm thế nào để tạo ra và trở nên nhanh nhạy. Chúng tôi không có nhiều tiền nhưng mẹ là người phụ nữ rất mạnh mẽ và nhanh nhạy. Chúng tôi nuôi gà và bán trứng gà. Mẹ may rất nhiều váy choàng cho tôi. Tôi có nhiều bộ quần áo đẹp khiến mọi người nghĩ là chúng tôi rất giàu có. Một ngày, tôi hỏi mẹ: “Chúng ta nghèo hả mẹ?” Bà trả lời: “Không, con sẽ không bao giờ nghèo cả. Con có thể khánh kiệt nhưng không nghèo. Con giàu có bởi con có gia đình, tình yêu thương và thực phẩm để ăn”.

Chồng tôi mất cách đây sáu tháng vì đột quỵ. Trước đó, anh đã bị ốm rất nặng. Mỗi ngày là một sự thử thách đối với anh và tôi, khi tôi hiểu ra làm thế nào để giúp cho anh ăn, đi dạo và giao tiếp. Tôi phải giúp anh vui vẻ và giữ cho tâm trạng của anh luôn ổn định, không bị xúc động mạnh.

Chúng tôi có nhiều lựa chọn trong cuộc sống. Tôi đã chọn ở bên cạnh anh ấy dù có bất cứ điều gì xảy ra. Đó không phải là điều dễ dàng. Tôi đã làm công việc trợ lý nha sĩ trong 34 năm và là trụ cột duy nhất trong gia đình. Tôi đã làm những việc cần phải làm.

Bao quanh tôi là những đứa trẻ nhà hàng xóm, chúng giúp tôi luôn trẻ trung và nhanh nhẹn. Bạn có thể làm cho cuộc sống tốt đẹp hoặc ngược lại. Tôi luôn cố gắng nhanh nhạy và sẵn sàng tiếp thu cái mới, có cái nhìn lạc quan về mọi thứ. Và bạn cũng có cả mặt tối và mặt sáng. Làm thế nào chúng tôi biết mặt sáng nào khiến mình không cảm thấy có mặt tối nào đang nhắc nhở

mình hay không?

Tôi là một phụ nữ, tôi mạnh mẽ và giàu có theo nhiều cách đáng quan tâm và tôi biết làm thế nào để làm được nhiều hơn những gì có thể xoay xở. Tôi chọn cách luôn tự khích lệ mình cho dù khi đó tôi cảm thấy như muốn khóc. Đó chính là sự nhanh nhạy. Tôi cho rằng mình thật may mắn khi lớn lên ở New Orleans – nơi mà bạn không cần một lý do cụ thể nào để ăn mừng.

BLANCHE, 74 tuổi

Một người yêu đời, yêu con người và cây cối

Với sự nhanh nhạy, bạn có thể nắm lấy cả thế giới với những lựa chọn khi theo đuổi ước mơ của mình. Với sức mạnh tiếp theo của người phụ nữ – sự thông minh có thể biến ước mơ của bạn trở thành hiện

thực.

Những quả bóng chày bay đến tới tấp. Cuối cùng, bạn cũng sẽ học được cách đập bóng

– Nữ hoàng Latifah

Tôi tin rằng sự thông minh đặc biệt của người phụ nữ

là những luồng điện, là trực giác và linh hồn.

– Margaret Fuller

Sự thông minh không phải là cái bất biến mà có thể thay đối

– Vickie L.Milazzo

5. THÔNG MINH

Sự thông minh giúp thành công đến nhanh hơn

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, nhìn chung, nam giới và nữ giới thông minh như nhau. Điều thú vị là điểm trung bình của nữ giới ở các trường cao đẳng thường cao hơn nam giới, (dù trong bất kỳ lĩnh vực nào). Tỷ lệ nữ giới hoàn thành chương trình cao đẳng cũng luôn

cao hơn nam giới và khoảng cách này đang được nới rộng. Và sau tuổi 30, tỷ lệ nam tiếp tục việc học của mình thấp hơn so với nữ.

Mặc dù thông minh như nhau, nhưng cách thể hiện sự thông minh của nam và nữ vẫn khác nhau. Não phụ nữ nhỏ và có liên kết chặt với nhiều chất xám hơn, vì vậy dẫn đến xu hướng tăng tính hiệu quả trong hoạt động. Não đàn ông có nhiều chất trắng, do đó họ giỏi hơn trong các công việc liên quan đến không gian. Đặc điểm này sẽ giúp họ nâng cao khả năng về thể lực. Phụ nữ trội hơn ở các công việc liên quan đến ăn nói.

Theo kinh nghiệm của tôi, sự thông minh của phụ nữ có xu hướng mở rộng hơn so với đàn ông. Sự thông minh của đàn ông thường tập trung ở mặt tri thức. Còn phụ nữ thì sử dụng sự thông minh của mình để tích luỹ kiến thức ở nhiều lĩnh vực và tổng hợp lại. Trong quá trình "đắm chìm hoàn toàn" vào việc học,

phụ nữ tiếp nhận kiến thức đồng thời bằng cả mắt, tai và trực giác.

Điều đó có nghĩa là mặc dù lịch sử ghi nhận nhiều thiên tài là nam giới, nhưng phụ nữ cũng có thể làm mọi thứ như nam giới. Đơn giản là chúng ta có thể làm điều đó theo cách khác.

NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ CỘNG TÁC VỚI NHAU THẬT KHÉO LÉO

Tom và tôi cùng đi câu cá ở Colorado với hội những người điều hành doanh nghiệp (CEO) và vợ hay chồng của họ. Tôi là một trong hai người phụ nữ hiếm hoi là CEO trong nhóm đó. Buổi tối, chúng tôi quyết định chơi một trò chơi, chia hai đội nam và nữ. Ở phía đối diện của ngọn lửa trại đang cháy, mỗi đội đặt ra những câu hỏi khác nhau từ một danh sách những người đối diện. Nam giới có thể hỏi: “Ai là Earl Anthony?” Còn phụ nữ có thể hỏi: “GWP là gì?”

Hai đội sử dụng những phương pháp hoàn toàn khác nhau. Phụ nữ thường túm tụm lại và bàn bạc dễ tìm ra câu trả lời và đặt câu hỏi. Tôi thì thầm: “Tom biết rằng GWP là tặng kèm quà khi mua hàng. Mỗi lần tôi mua mỹ phẩm, tôi thường cho Tom xem món quà tặng kèm và khoe rằng “tôi nhận được GWP”. Những người phụ nữ khác cũng xen vào phụ họa và chúng tôi cùng nhau quyết định đặt câu hỏi nào. Trái lại, những người đàn ông nghiên cứu độc lập danh sách những câu hỏi. Khi đến lượt một người đàn ông, anh ta sẽ đặt ra câu hỏi mà mình cho là khó nhất. Họ không hợp tác với nhau và hoàn toàn ngạc nhiên khi những người phụ nữ trả lời đúng.

Một đội toàn là những nhà quản trị thành công đối đầu với một đội hầu như toàn những bà nội chợ – bạn không nghĩ những người đàn ông có lợi thế về trí tuệ sao? Cuối cùng, họ cũng hiểu điều gì đang diễn ra nhưng đã bị chúng tôi đánh bại.

Cuối cùng, tôi đi tới những quyết định của riêng mình, cộng tác là vũ khí bí mật để thành công ở công ty của tôi. Bên trong mỗi người phụ nữ tiềm ẩn một cộng tác viên bẩm sinh. Đó là một thuận lợi mà chúng ta có được, là trí thông minh để giải quyết mọi vấn đề.

CỘNG TÁC LÀ SỰ TẬP HỢP TRÍ TUỆ TẬP THỂ

Người đầu tiên nhận giải Nobel trong hai lĩnh vực khoa học khác nhau là Marie Curie. Nhà máy mì sợi đầu tiên và là nhà máy lớn nhất trên thế giới được thành lập vào năm 1827 ở Sansepulcro, Ý cũng bởi một người phụ nữ, Giulia Buitoni. Và Muriel Siebert là người phụ nữ buôn chứng khoán đầu tiên ở Sàn giao dịch chứng khoán New York. Đây chỉ là một vài trong số những người phụ nữ thông minh, thành công ấn tượng và sẵn sàng trở thành giáo viên của bạn nếu bạn học tập họ.

Có rất nhiều điều bạn có thể học nhưng thời gian lại có hạn. Vì sao bạn chọn con đường khó khăn trong khi

có nhiều con đường nhanh chóng hơn, dễ dàng hơn để thành công? Chúng ta không nên nói: "Tôi hy vọng lúc 20 tuổi tôi biết những cái tôi biết bây giờ". Khi chúng ta 80 tuổi, chúng ta sẽ nói: "Tôi hy vọng khi 40 tuổi tôi biết những gì tôi biết bây giờ." Bạn hãy tìm một người 40 tuổi và một người 80 tuổi để cộng tác.

Tích lũy kiến thức ở bất cứ nơi nào bạn có thể. Đây không phải là vấn đề duy nhất bạn phải đối mặt mà chưa có người nào giải quyết thành công.

Mọi người thường hỏi tôi: "Ai là cố vấn của bạn?" Thực tế, tôi không thể trói buộc mình với một người. Tôi đang được cố vấn bởi những người, theo những cách và tại những thời điểm khác nhau. Một người có thể cố vấn cho bạn trong công việc kinh doanh, người khác lại cố vấn cho bạn những cách để cân bằng giữa gia đình và sự nghiệp. Nếu bạn làm theo và hợp tác với chỉ một người duy nhất, bạn sẽ luôn bước sau người đó. Nhưng nếu bạn làm theo nhiều người, bạn

có thể trở thành người dẫn đầu.

Và đừng giới hạn việc tập hợp trí tuệ chỉ từ các chuyên gia (mặc dù các chuyên gia luôn thông thái và bạn có thể học hỏi từ họ). Khi tôi đặt nhóm phục vụ khách hàng vào trong cùng một phòng với nhóm marketing, tài chính và giáo dục, tôi học được nhiều thứ hơn là những gì mà nhóm những nhà quản trị doanh nghiệp từng dạy tôi.

Hãy tập hợp quanh bạn nhiều cố vấn đã thành công mà bạn có thể có. Chọn những cố vấn có nhiều điều thú vị và nhiều cách nói hấp dẫn. Học hỏi từ những thất bại cũng như thành công của họ. Hãy nghĩ về những cố vấn của bạn như một tập thể những người tài năng và bạn có thể cùng họ nảy sinh các ý tưởng, hoàn thiện tầm nhìn của mình. Hãy làm tăng trí thông minh của bạn thông qua họ.

Sau đó, hãy là người có đủ tài năng để áp dụng những điều bạn học được. Mọi người thường thèm muốn

những thành quả mà người khác phải lao động chăm chỉ để có được, dù đó chỉ là việc giảm cân hay có được thu nhập lên tới sáu chữ số. Họ thường do dự khi phân tích cần làm gì để có được kết quả như vậy, vì câu trả lời bao gồm sự chăm chỉ và quyết tâm.

Tôi thường nhận được câu hỏi: “Vickie, bạn lấy năng lượng ở đâu để vừa có thể quản lý công ty lại vừa viết sách?” Tôi là người giàu năng lượng. Một ngày của tôi bắt đầu vào lúc bốn giờ sáng và không ngừng hoạt động cho đến giờ đi ngủ. Nhưng kỳ diệu là tôi không thức dậy mỗi sáng để tăng tốc. Phương pháp rèn luyện để có được năng lượng dồi dào đó chính là luyện tập, kiểm soát cân nặng, một giấc ngủ đêm sâu và ăn các loại thức ăn lành mạnh. Đó hoàn toàn là những điều thông thường. Khi tôi nói với mọi người về phương pháp này, tôi có thể thấy sự ngạc nhiên trong mắt họ. Họ mong chờ một thần dược, một cái gì có tác dụng tức thời.

Học hỏi từ tài năng của người khác cũng là sự tập hợp trí tuệ của mọi người. Tôi đã làm việc với những người phụ nữ từng nói: “Tôi muốn tự mình làm tất cả những điều đó”. Và tôi nghĩ: “Thật điên rồ. Hãy học hỏi từ bất kỳ ai có những điều bạn cần.” Tôi không có ý rằng chúng ta nên lợi dụng ai đó, nhưng không ai trong chúng ta đến những nơi chỉ có một mình mình. Đó là điều không thể. Hãy nghĩ về tất cả những người tài năng cần có để làm một bộ phim hay chăm sóc một bệnh nhân. Một vài phụ nữ tin rằng không ai có thể làm một công việc tốt như họ. Đúng như vậy. Một người nào đó có thể làm nó tốt hơn bạn.

Khi làm việc một mình, tôi vẫn học hỏi kiến thức và tài năng của mọi người để nhanh chóng tiến tới thành công trong tương lai. Nhưng dù bạn tự làm một công việc kinh doanh, quản lý người khác hay chỉ quản lý chính mình, thì việc học hỏi tài năng của người khác là cách nhanh và đơn giản.

NGƯỜI THÔNG MINH CŨNG CẦN LẮNG NGHE NHỮNG TIẾNG NÓI KHÁC

Chúng tôi gọi một người phụ nữ lạ thường trong công ty là “người với tiếng nói khác”. Khi trong đầu cô ấy đang nóng lên với một ý tưởng, cô ấy lại đưa ra những cách suy nghĩ khác. Không phủ nhận, cô ấy muốn thử thách mô hình của chúng tôi. Gần đây, tôi đã ngồi với giám đốc phụ trách giáo dục và những người chủ chốt khác để bàn về hội nghị chương trình giảng dạy với hy vọng cuộc thảo luận này sẽ diễn ra nhanh chóng. Chúng tôi đã quên những tiếng nói khác. Người phụ nữ đó không thích một trong những lựa chọn mà chúng tôi đã làm. Sự không thống nhất quan điểm đã khuyến khích chúng tôi xem lại quyết định, tiến hành những thay đổi có ý nghĩa và đạt được kết quả tốt hơn.

Hãy tìm ra những cá nhân có quan điểm trái với bạn. Nếu bạn đang lái một chiếc xe Ford, hãy lắng nghe ý

kiến của một người lái chiếc xe Nissan. Nếu bạn ghét opera, hãy nói chuyện với một người yêu thích nó để hiểu biết thêm. Nếu bạn chưa bao giờ khám phá một cái hang và cũng chưa bao giờ muốn làm điều đó, hãy tìm một người thích khám phá hang động, họ sẵn sàng đưa ra cho bạn một quan điểm.

Sự khác biệt giữa người có tiếng nói khác và người có thái độ tiêu cực đó là người có thái độ tiêu cực thường cản trở quá trình thực hiện. Tôi đã khám phá ra điều này khi trở thành CEO của tổ chức. Với bất cứ khái niệm mới nào, sự phản ứng lại của tổ chức thường là: "Không! Bạn không thể làm điều đó vì…". Và theo sau đó là hàng loạt những lý do dông dài. Việc khám phá ra những lỗ hổng trong các ý tưởng luôn dễ dàng hơn nhiều so với việc hình thành nên ý tưởng mới có tính khả thi.

Để tích lũy giá trị từ tổ chức, tôi phải xử lý các thông tin phản hồi. Trong cuộc sống bạn nhận được nhiều

phản hồi, nhưng cuối mỗi ngày hãy xem xét và đưa ra lựa chọn lời khuyên nào là có ích, lời khuyên nào nên phớt lờ. Khi hợp tác với những người có tiếng nói và quan điểm khác, bạn cũng nên lưu ý quan điểm của mình

THÁO GỠ NHỮNG TRỞ NGẠI CỦA CHÍNH BẠN

Trong suốt chuyến đi châu Phi, tôi đã đi bộ đường dài với Colin Francombe và Shaba, con chó của anh ấy ở khu bảo tồn thiên nhiên ở Kenya, Ol Malo. Chúng tôi đã đi vào một phần con đường mòn với đầy các cây cụm hoa có lông dính. Samba đã phải đi khập khiễng bằng ba chân và tôi phải cúi xuống để giúp nó.

Khi tôi nói với Colin rằng nên lấy lông dính ra giúp Shaba, anh ấy trả lời: “Ồ! Tôi không thể làm điều đó. Tôi để Shaba tự giải quyết. Nếu không tôi đã phải dành tất cả thời gian của tôi để lấy chúng ra khỏi người nó.”

Tôi để cái chân của Shaba xuống và đúng là một lát sau, nó lại chạy kế bên chúng tôi trên cả bốn chân, cái lông dính đã biến mất.

Tôi ngẫm nghĩ lại thái độ của Colin. Anh sống ở một đất nước đầy bạo lực, nơi chỉ nên trông cậy vào bản thân. Người và động vật ở Châu Phi luôn học cách sống mạnh mẽ và độc lập. Nếu không, họ không thể tồn tại giữa các bụi rậm đầy hiểm họa này.

Nguyên tắc tồn tại ở đây cũng có thể áp dụng với thế giới của chúng ta. Khi chúng ta tìm ra những giải pháp cho chính mình, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Sự phụ thuộc thái quá vào người khác sẽ làm chúng ta yếu đi. Nếu chúng ta lảng tránh những thử thách, thì có lẽ chỉ một lần trong đời chúng ta có được cảm giác nhẹ nhõm và dễ dàng.

Hỏi ý kiến những cố vấn, chịu ảnh hưởng của những người tài năng và lắng nghe những tiếng nói khác không thể bảo vệ bạn thoát khỏi những nguy hiểm

hoặc giúp bạn mỗi lần gặp phải nó. Những người phụ nữ thông minh biết khi nào thì đưa ra lời yêu cầu giúp đỡ để tháo gỡ những trở ngại quá lớn hay quá nhiều khó khăn và khi nào nên tận hưởng chiến thắng ngọt ngào có được nhờ nỗ lực của họ.

Tôi luyện trí thông minh bằng cách tự tháo gỡ những trở ngại.

THÔNG MINH LÀ TIN VÀO TIẾNG NÓI CỦA CHÍNH MÌNH

Trong mỗi chúng ta đều có một người thầy luôn chỉ dẫn con đường để tiến bước. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải sẵn sàng trở thành một học sinh của chính sự thông minh của mình. Trong lớp yoga, giáo viên là cần thiết, nhưng sự phản chiếu trong gương của chính bản thân mỗi người mới là người thầy tốt nhất.

Bạn là hình ảnh phản chiếu của chính những ý tưởng

của bạn hay của ai khác? Bạn làm theo những gì người khác nói với mình chính là cách để trốn tránh trách nhiệm. Mặc dù tôi đánh giá cao những phiên họp đòi hỏi sự động não, nhưng tôi thường xuyên không nhất trí với đám đông. Nhân viên của tôi thường trêu rằng chúng tôi không có nền dân chủ, chúng tôi chỉ dân chủ nửa vời. Tôi đồng ý với điều đó. Đám đông không phải lúc nào cũng đúng. Tôi cũng vậy, nhưng cuối mỗi ngày, quyết định và trách nhiệm thuộc về tôi và họ phải cảm thấy đúng.

Luôn tin vào suy nghĩ của đám đông là tâm lý của lối sống bầy đàn. Đồng ý với đa số không có nghĩa là bạn đúng mà bạn chỉ có cùng suy nghĩ với nhiều người. Họ bận đồng ý với ý kiến của người khác đến nỗi thường mắc lỗi trong suy nghĩ của chính mình. Hãy học cách quyết định vấn đề, tự đánh giá bản thân và sẵn sàng thay đổi. Hòa mình trong một nhóm không phải là một chiến lược để thành công.

Nhiều năm sau khi tôi đi tiên phong trong lĩnh vực đào tạo tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế, một số học sinh trước đây của tôi và những tư vấn viên khác đã lập nên một hiệp hội. Ngay lập tức, tôi bắt đầu nhận được những tin nhắn tiêu cực từ họ: “Vickie, bà đang làm bão hòa thị trường của chúng ta”; “Vickie, bà không thể làm những chuyên đề nghiên cứu trong thành phố của chúng ta”; “Vickie, bà không thể làm điều đó, bà không nên làm như vậy”… Câu trả lời của tôi là: “Tôi sẽ làm nó theo cách của tôi, cảm ơn rất nhiều”.

Tuy nhiên, tôi ủng hộ hiệp hội và cố gắng trở thành một phần của nó. Mặc dù tôi biết đây không phải là điều tốt cho tôi, tôi vẫn thường đề cập đến nó với học sinh của mình. Khi tôi đề nghị được giúp đỡ họ để phát triển một bộ tiêu chuẩn, họ nói: “Chúng tôi không cần những tiêu chuẩn”. Sau đó, tôi thấy rằng họ sử dụng một số tiêu chuẩn của tôi như thể nó là của họ.

Khi lĩnh vực của chúng tôi hoàn thiện, tôi đề nghị được giúp đỡ hiệp hội tạo ra một chương trình dạy cung cấp chứng chỉ. Họ lại một lần nữa trả lời: “Không, chúng tôi không cần. Chúng tôi chưa sẵn sàng.”

Tôi đã không đồng ý. Vì tôi biết rằng sớm hay muộn họ cũng sẽ lấy ý tưởng rồi sử dụng chương trình giảng dạy của tôi để phát triển chương trình cung cấp chứng chỉ mà không hỏi qua tôi và vì tôi không phải là một thành viên trong tổ chức của họ.

Tôi quyết định thiết kế một chương trình cung cấp chứng chỉ mà tôi biết những y tá chuyên ngành cần. Đúng như dự đoán, hiệp hội trên chỉ phát triển trong vài năm sau đó. Vào năm 2005, có hơn 1.200 y tá tham gia hội nghị hàng năm ở hệ thống của tôi. Hiệp hội đã tìm cách gạt bỏ tôi bằng cách cũng tổ chức một hội nghị nhưng chỉ có 450 người đăng ký tham gia. Tổ chức của tôi tiếp tục phát triển và thành công trong

khi số hội viên của họ ngày càng ít đi. Cách suy nghĩ hạn chế của họ đã xua đuổi những hội viên tương lai. Trong khi chúng tôi chủ trương là doanh nhân, người suy nghĩ tự do thì họ lại tạo ra áp lực suy nghĩ tập thể cứng rắn.

Nếu bạn muốn được chấp nhận quá nhiều hay cố gắng làm vui lòng người khác, có thể nó sẽ làm giảm đi suy nghĩ của chính bạn. Hãy tin vào quan điểm của chính bạn. Bạn có thể tận hưởng ưu điểm của việc hợp tác suy nghĩ mà vẫn tìm ra quyết định của chính mình.

TRÍ TUỆ TỰ NHÂN LÊN

Trong cuốn Yankee from Olymplus, Catherine Drinker Bowen đã kể câu chuyện về một phụ nữ quyết định nâng cao trí tuệ của mình. "Bà tôi, Hewett đã 85 tuổi nhưng vẫn hồng hào và đẹp lão, bà có cách cư xử hòa nhã và lối nói chuyện thú vị... Hàng đêm bà thường tự đọc lớn tiếng Latinh trong những lúc thức

giấc. “Khi tôi còn là một bé gái…tôi đã xin được đến trường như những đứa con trai. Nhưng những người lớn đã rất tức giận và nói rằng tiếng Latinh không dành cho cái đầu của phụ nữ. Về nhà đi Tempy, họ nói, hãy học cách xe chỉ và dệt vải… Vì vậy tôi đã tự học tiếng Virgil…”

Quyết tâm của Tempy Hewett để trả đũa nhân danh sự thông minh vào thời điểm mà giáo dục cho phụ nữ chưa được khuyến khích là một điều đáng ghen tỵ. Học hành là công việc cả đời – là một con đường không có điểm kết thúc. Để có thể vượt lên trong bước tiến nhanh của thế giới hôm nay, chúng ta cần không ngừng nỗ lực học hỏi kiến thức. Trên thực tế, có thể tiên đoán được rằng những người giàu có trong hiện tại và tương lai sẽ là người sở hữu kiến thức và thông tin.

Glenda Cloud từng nói: “Thay đổi là điều không thể tránh được, phát triển là điều có chủ đích.” Bạn phải

làm việc để thông minh hơn cũng như phải tập luyện để tinh thông một môn thể thao nào đó.

Câu chuyện ngụ ngôn Trung Hoa kể về một người đàn ông phải băng qua một ngọn đồi mỗi ngày. Mỗi buổi sáng ở trên đỉnh đồi, ông ấy lại cầm mỗi tay một hòn đá và ném nó xuống dưới. Khi được hỏi vì sao ông làm vậy, ông ấy nói: “Tôi đang di chuyển ngọn đồi này. Không phải chỉ trong cuộc đời tôi hay con trai tôi, hoặc ngay lúc này, nhưng sớm muộn gì nó sẽ được di chuyển.”

Giống như việc di chuyển ngọn đồi, trí thông minh cũng là một thứ cần tích lũy. Hãy nghĩ về một điều gì đó theo cách hoàn toàn mới và bạn xây dựng một liên kết nơ-ron thần kinh mới, một kỳ tiếp hợp. Vô số các liên kết nơ-ron thần kinh chính là nơi hình thành nên trí thông minh. Bạn có thể thấy mình không có được trí tuệ và kiến thức uyên thâm như mong muốn, nhưng bạn đang dần trèo lên ngọn đồi của sự thông

minh. Mỗi một kỳ tiếp hợp mới sẽ mở ra một mạng lưới thần kinh cho bạn.

Những người phụ nữ thông minh luôn biết điều gì mình không biết và cái gì cần nỗ lực học mỗi ngày. Các chuyên gia khuyên rằng chúng ta nên học hai giờ mỗi ngày để theo kịp những xu hướng và công nghệ mới, thậm chí nửa giờ cũng tạo ra một sự khác biệt rõ rệt. Nếu bạn bỏ ra 30 phút mỗi ngày để học một vấn đề nào đó, bạn sẽ nhanh chóng thấy mình trở thành một chuyên gia. Chia những buổi học thành từng ca 10 phút với một phút nghỉ ngơi bởi chúng ta thường nhớ những cái học ở đầu và cuối buổi học tốt hơn nhiều những cái học ở giữa buổi. Chính vì vậy, các ca học ngắn sẽ cho chúng ta nhiều cơ hội để nhớ lại bài.

Bạn hãy mở một cuốn sách, sau đó xem phần tài liệu và bắt đầu học nhóm với những sinh viên thành công khác. Người phụ nữ thông minh biết đánh giá đúng điều gì không cần thiết cho công việc ngày mai và

hăng hái học hành là một lợi thế cạnh tranh để đạt được những mục tiêu mong muốn. Đôi khi, một vấn đề trở nên rất hấp dẫn và hứng thú, nhưng lúc khác, nó lại khô cứng và khó học. Nếu bạn quyết tâm trong cuộc đời, hãy nghĩ đến câu chuyện ngụ ngôn Trung Hoa và sức mạnh của những thay đổi nhỏ. Trong mỗi kế hoạch bận rộn, hãy dành ít nhất 10 phút mỗi ngày để nuôi dưỡng trí tuệ bên trong.

NGƯỜI THÔNG MINH CẦN KẾT HỢP GIỮA IQ VÀ LÀM VIỆC CHĂM CHỈ

Sự thông minh sẽ không kéo bạn ra khỏi việc lao động chăm chỉ. Tôi đã học được bài học về sự khiêm tốn từ người hướng dẫn luận văn của tôi. Cô ấy đã cho tôi điểm B trong khóa học mặc dù tôi được điểm A trong kỳ thực tập trước đó. Khi tôi đặt câu hỏi với cô, cô trả lời rằng kết quả kỳ thực tập của tôi chắc chắn có chất lượng của điểm A, nhưng tôi có khả năng làm tốt hơn thế. Và cô ấy đã đúng. Tôi đã thử đánh cược là sẽ học

kỳ cuối chỉ bằng sự thông minh của mình và nghĩ rằng chắc cô ấy sẽ không chú ý.

Tôi rơi vào tâm trạng buồn bã vì cô ấy khiến tôi mất điểm trung bình 4,0 cho bằng thạc sĩ của mình. Tuy nhiên, nhìn lại, tôi biết rằng cô đã cho tôi một đặc ân. Người phụ nữ thông minh này đã dạy tôi rằng chỉ thông minh thôi không đủ. Để vượt lên trong cuộc sống, chúng ta cần phối hợp sự thông minh với sự chăm chỉ và chúng được coi là sức mạnh của phụ nữ. Không giống như những người đàn ông thường đánh giá quá cao khả năng của mình, phụ nữ lại có xu hướng đánh giá thấp khả năng của họ. Do đó, chúng ta cần phải làm việc chăm chỉ và thông minh hơn, như Dolly Parton.

Nổi tiếng với những bộ tóc giả vàng hoe, bộ ngực đồ sộ và giọng nói độc nhất, Dolly vừa là nhà soạn nhạc vừa là doanh nhân và người làm từ thiện. Bạn nên quan tâm đến triết lý của Dolly: “Tôi sẽ không giới

hạn bản thân chỉ vì mọi người không chấp nhận sự thật rằng tôi có thể làm mọi thứ.”

Đừng trở nên tự ti bởi những người thông minh cá biệt. Ngược lại, bạn cũng đừng mong chờ sự thông minh có thể đảm bảo thành công bởi còn có rất nhiều những cái khác. Thomas Edison đã thất bại hàng ngàn lần trong các thí nghiệm để tạo ra bóng đèn trước khi tìm ra cái hoàn hảo. Ông nói: “Thông minh chỉ quyết định 1% thành công, 99% còn lại là sự chăm chỉ”. Hãy kết hợp sự thông minh của bạn với lao động chăm chỉ.

HỌC TẬP SỰ THÔNG MINH CỦA EINSTEIN

Albert Einstein từng nói: “Bạn không thể giải quyết một vấn đề với cùng tư duy đã tạo ra nó.”

Để giải quyết vấn đề mà bạn tạo ra, bạn cần bắt đầu với cách tư duy mới. Ví dụ, một người phụ nữ nghĩ: “Nếu tôi có thể thay đổi công việc của mình, cuộc đời tôi sẽ tốt hơn”. Có thể sẽ như vậy, nhưng cuộc sống

không diễn ra như những gì chúng ta mong muốn. Người phụ nữ đó luôn làm làm việc và suy nghĩ theo cùng một cách. Chưa bao giờ có điều gì mới hay khác đi chen được vào. Nếu bạn muốn sự thay đổi, hãy hiểu bản thân mình và xem xét tình huống với con mắt khác, tìm cách quyết định vấn đề của bạn với cách nhìn nhận khác.

Tôi là một người không biết về máy tính và không có khái niệm về việc phần mềm có thể và không thể làm được gì. Tôi suy nghĩ hoàn toàn khác với những nhà kỹ thuật của chúng ta. Nhiều lần tôi đã nói với họ về việc tạo ra một phần mềm để thực hiện một việc gì đó. Sau khi họ nói với tôi tất cả lý do về việc vì sao không thể làm được, tôi đã động viên họ làm dù cho xảy ra những chuyện không hay. Hai ngày sau, phần mềm đó làm việc đúng như những gì tôi tưởng tượng.

Giáo dục thật tuyệt vời, nhưng ... Mặc dù tôi có một loạt bằng cấp, tôi vẫn không qua đào tạo chính thức

về kinh tế – một lĩnh vực đã mang lại nhiều lợi ích cho tôi. Tôi không cảm thấy sự ràng buộc ở một lớp học đầy những thạc sĩ quản trị kinh doanh, họ được đào tạo để nghĩ giống như những gì họ có thể cảm nhận. Không qua đào tạo, tôi tự do đi theo hướng mà mình đã chọn, dù đúng hay sai.

Sau đây là sáu cách để suy nghĩ với một lối tư duy khác và phát triển ý tưởng của bạn.

1. Phá vỡ các khuôn mẫu. Sự điên rồ có thể được miêu tả như việc làm một điều gì đó hết lần này đến lần khác và mong đợi kết quả sẽ khác đi ở lần tiếp theo. Trí tuệ của bạn do các bó thần kinh kết nối lại giống như những đường kết nối các mẩu thông tin. Phần lớn chúng ta khi đi bộ hoặc lái xe đều tự hỏi làm thế nào mà mình biết được những chỗ cảnh báo xóc. Thực tế, con đường quá quen thuộc đến nỗi chúng ta nhắm mắt cũng đi được. Cùng một thứ xảy ra nhiều lần trong đầu bạn. Khi bạn học một thứ, làm đi làm

lại nó nhiều lần, bạn sẽ suy nghĩ theo lối đó như bản năng, như cách bạn đọc một bài diễn văn hay di chuyển một cây gậy đánh gôn.

Chúng ta suy nghĩ một cách khuôn mẫu và hiếm khi thay đổi được. Nhưng phá bỏ khuôn mẫu là một cách tuyệt vời để tìm ra những hướng giải quyết mới cho một vấn đề cũ. Người bán tạp phẩm lôi kéo chúng ta chi tiêu quá lên bằng cách trang bị cho cửa hàng của họ những nhân viên marketing giỏi. Nhưng những người phụ nữ thông minh vẫn tuân theo khuôn mẫu mua sắm của riêng họ. Khi làm những nhiệm vụ quen thuộc, hãy phá vỡ lối suy nghĩ cũ bằng việc thử những hướng đi mới. Khi đó, bạn sẽ khám phá ra những hướng đi khác để áp dụng những giải pháp mới và thu được nhiều lợi ích.

Trong những phiên họp đòi hỏi sự động não ở công ty, tôi yêu cầu tất cả các nhân viên đều phải tham gia. Chúng tôi không ngừng thay đổi thành viên của

những nhóm có đột phá. Bằng việc thay đổi những khuôn mẫu chúng tôi sẽ có những cách tiếp cận khác nhau vì không bao giờ những lối suy nghĩ cũ quay lại làm việc với nhau.

2. Tìm kiếm những khuôn mẫu mới. Có người cho rằng những chiếc máy tính ngày nay có nguồn gốc từ máy dập lỗ kiểu cũ được sử dụng để dệt những mẫu hoa văn cầu kỳ trên vải. Trong các máy dệt đồ sộ trước đây, những lỗ được dập trên giấy để những cái móc xuyên qua và giữ lại ở những vị trí xác định, tạo ra những kiểu dệt cầu kỳ. Những cán bộ điều tra dân số trước đây cũng theo mô hình này để tạo ra những thẻ dập lỗ và ghi chi tiết về những người di cư ở Mỹ. Sau đó, IBM mở rộng mô hình lên những cấp độ đặc biệt hơn.

Tương tự như vậy, tôi sử dụng cách chẩn đoán theo kiểu y tá của tôi (đánh giá, chẩn đoán, can thiệp, ước lượng) để giải quyết những vấn đề nảy sinh trong

công việc kinh doanh. Hãy hợp nhất các phương pháp kỹ thuật và mô hình của lĩnh vực này để giải quyết sáng tạo một vấn đề trong lĩnh vực khác.

3. Thay đổi một hành động hay cách cư xử nhỏ. Thường xuyên thực hiện hành động, thậm chí chỉ là một hành động nhỏ, sẽ tự động thay đổi cách nghĩ của bạn. Thay vì đi đến máy tính của bạn, hãy dừng lại và viết ra một danh sách ngắn những việc bạn muốn hoàn thành. Bạn có thể đánh thức trí óc bạn để nhận thấy những khả năng mới.

4. Thách thức những trở ngại. Hãy từ bỏ suy nghĩ rằng bạn không có đủ thời gian, sức lực, tiền bạc hay tâm trí để làm những việc đem lại thành công. Hãy thường xuyên tự hỏi: "Những đức tin, ý tưởng hay hành động nào cản trở con đường của bạn? Bạn cần thay đổi những gì để gạt bỏ những trở ngại?" Trở ngại lớn nhất của tôi là không có đủ thời gian. Khi tôi thách thức suy nghĩ này, tôi đã làm được nhiều điều kỳ

diệu.

5. Lắng nghe những tiếng nói khác ở trong bạn. Ở trường luật tôi được dạy rằng phải xem xét cả hai mặt của một vấn đề. Như những võ sĩ quyền anh, bạn lường trước được suy nghĩ và sự tấn công của đối thủ chính xác bao nhiêu, các chiến lược của bạn để thành công và tránh những đòn quyết tử sẽ hiệu quả bấy nhiêu. Những luật sư thành công thường dành thời gian để nghiên cứu suy nghĩ của các đối thủ nhiều không kém thời gian xem xét cách làm của mình. Dù đó là giải quyết công việc hay các vấn đề cá nhân, hãy luyện tập thói quen quan tâm đến tiếng nói khác ở trong bạn.

6. Truyền đạt theo cách đơn giản. Để đạt được một mục đích nào đó, chúng ta cần học hỏi từ người khác. Điều đó đòi hỏi sự giao tiếp. Một luật sư dạy tôi rằng việc thắng kiện bằng việc chứng minh được 10 điểm sẽ vô giá trị nếu như bạn có thể chiếm ưu thế bằng việc chỉ

chứng minh được ba điểm.

Việc đưa ra quá nhiều biến số trong những thông báo quan trọng của bạn khiến người nghe có thể đánh mất sự tập trung và để lỡ hoàn toàn thông báo. Hãy tránh đưa ra những điểm không quan trọng, những cái cần đến một lời giải thích phức tạp và rắc rối. Bạn cần nhận biết những điểm mạnh và thường xuyên nhắn lại chúng.

Người phụ nữ thông minh thường học cách trình bày ý tưởng của mình bằng những thuật ngữ đơn giản và những hình ảnh sống động giúp tạo ra tư duy mới cho người nghe. Hãy tránh việc làm người nghe rối trí bởi những cái phức tạp. Hãy phá vỡ những cái phức tạp, chuyển nó sang những cấp độ đơn giản và chia nhỏ những thông báo.

Bạn đã bao giờ gấp một chiếc máy bay giấy hay một con thiên nga theo kiểu nghệ thuật xếp giấy Nhật Bản chưa? Khi một người nào đó chỉ ra cách gấp thì mọi

người đều có thể làm được. Nhưng một cuộc thảo luận về lý thuyết cầu hàng không hay sự phức tạp của việc gấp hình mà không có thuyết minh hay ít nhất một biểu đồ sẽ làm mọi chuyện trở nên rắc rối.

Bạn càng tập trung và đơn giản bao nhiêu, người nghe càng dễ lĩnh hội bấy nhiêu. Người thông minh cần phải truyền đạt cho người nghe dễ hiểu.

Bắt đầu từ hôm nay, bạn hãy nghĩ về những điều mình cần làm trước khi vượt qua một thử thách. Những vấn đề của bạn sẽ biến mất, bạn có thể tìm ra một giải pháp ngay tức khắc nếu bạn duy trì những khả năng của mình và động não. Tôi đã phải rời khỏi lớp yoga để ghi nhanh những ý tưởng bởi tôi đã có khoảnh khắc Eureka trong lúc đang tập. Khuôn mẫu mới, cách suy nghĩ mới, cách cư xử mới và cách truyền đạt mới sẽ đánh thức thiên tài trong bạn.

Tăng cường trí tuệ của bạn với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Liệt kê ba điều thông minh bạn sẽ sử dụng khi cộng tác có thể giúp bạn luôn theo đuổi đam mê của mình.

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Cách tư duy mới nào cho phép bạn tiến gần tới ước mơ của bạn? Suy nghĩ và niềm tin nào ngăn bạn lại?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Từ giấc mơ của bạn, hãy chọn ra một ý tưởng phức tạp bạn muốn nói ra. Hãy miêu tả nó.

Bây giờ hãy mô tả nó theo một quan điểm khác

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Hãy đọc cuốn sách về chủ đề mà bạn muốn am hiểu và nghiền ngẫm nó 30 phút mỗi ngày. Chủ đề đầu tiên là gì?

Bạn hãy đặt mua dài hạn sách báo xuất bản ngoài lĩnh vực của mình. Đọc nó trước khi vấn đề khác lại đến và áp dụng một điều bạn đã học được cho sự nghiệp của bạn. Bạn đã chọn loại sách báo nào?

LỜI HỨA 5

Là một phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Ngọn lửa trí tuệ nào đã mang bạn tới với giấc mơ của niềm đam mê? Bạn hãy viết ra ba cách để mở rộng sự hiểu biết của mình.

SỰ THÔNG MINH CỦA CHRIS

Bà tôi không bao giờ biết giá trị của những món quà mà bà đã tặng tôi. Bà luôn có một chiếc kim trên tay và vải vụn ở dưới chân để may vá hay thêu thùa. Tôi đã từng dùng những miếng vải vụn để may quần áo cho búp bê. Thậm chí khi lên 10 tuổi, tôi đã biết cắt cả mảnh trước, mảnh sau và may nối vào nhưng chiếc quần đó không vừa với tôi. Bà đã dạy tôi cách để cắt cho phù hợp, để may một chiếc quần đòi hỏi phải cắt bốn mảnh chứ không phải là hai. Và ngay sau đó tôi đã hình thành được phần đầu tiên trong lý thuyết giáo dục tương lai của mình. Tôi nhận ra rằng mọi thứ trong cuộc sống đều có khuôn mẫu. Tất cả những điều tôi phải làm là tìm ra khuôn mẫu đúng và tôi có thể làm mọi thứ.

Là một học sinh giỏi, tôi đạt điểm cao ở tất cả các môn trừ thể dục, nhưng trước khi học xong lớp 8, tôi đã nghỉ học để lấy chồng. Lúc đó trong khi những nữ

sinh cùng tuổi đang cố gắng cho kỳ thi tốt nghiệp trung học, thì tôi lại dành sự quan tâm của mình vào ba đứa con chỉ mới biết đi. Trước đây, tôi chưa bao giờ để lỡ một hoạt động xã hội nào ở trường thì giờ đây, tôi lại để lỡ việc học hành của mình. Và trong những năm tháng sớm làm mẹ, tôi đã tìm ra phần thứ hai trong lý thuyết giáo dục của mình. Tôi nhận ra rằng giáo viên thường dạy những điều từ sách vở, do đó tôi có thể học bất cứ thứ gì tôi muốn bằng việc mua đúng những quyển sách. Đây là điều tôi đã làm.

Cùng với việc nấu ăn và may vá, tôi cũng tự học các khái niệm về thiết kế và văn chương. Tôi đã vượt qua bài kiểm tra GED tương đương ở trường trung học. Sau đó khi 30 tuổi, tôi đã ghi danh vào trường cao đẳng để nhận được tấm bằng mình mong muốn. Sau hai kỳ học, tôi xem xét những điều đã học và nhận ra rằng học ở trường cao đẳng quá chậm. Tôi đã đọc rất nhiều bài kiểm tra xuất sắc trong vòng chín tháng và

học được nhiều hơn những cái thu được ở trường.

Tôi chưa bao giờ quay trở lại trường trung học cho đến khi trở thành giáo viên, nhưng tôi đã mở rộng việc học lý thuyết sang cả việc đặt câu hỏi và lắng nghe. Tôi là người thiết kế đồ họa, vẽ tranh minh họa và nhà tư vấn marketing. Tôi có công việc kinh doanh và tư vấn cho người kinh doanh khác. Tôi đã xuất bản ba cuốn tiểu thuyết, đồng tác giả trong nhiều cuốn sách và dạy một lớp bổ trợ về cách viết truyện kỳ ảo. Tôi cũng thiết kế những đồ đạc đơn giản trong nhà, hàng rào, bức tranh tường... Tôi cũng sáng tạo và tổ chức những hội nghị chuyên đề về viết lách, thiết kế đồ họa, bố cục ảnh và công việc kinh doanh quảng cáo nhỏ. Mỗi khía cạnh trong giáo dục và quá trình thực hiện tôi sử dụng để giáo dục người khác đều bao gồm những khuôn mẫu. Tôi muốn gửi lời cảm ơn đến bà tôi.

CHRIS, 60 tuổi

Nhà văn và nhà sư phạm

Trí tuệ bên trong mỗi người phụ nữ sẽ đưa họ đến nhanh với thành công, nhưng chỉ có tính chính trực mới giữ bạn ở đỉnh cao. Hãy khám phá sức mạnh của sự chính trực ở người phụ nữ trong chương tiếp theo.

Suy nghĩ của người thông minh không bắt đầu từ sự hợp lý.

Nó vượt lên với sự lược bỏ. Nó kéo kiến thức lại từ những nơi chỉ có

Chúa mới biết là ở đâu.

– Dorothy Thompson

Phẩm cách được hình thành rất chậm nhưng khi mất thì mất rất nhanh.

– Faith Baldwin

Sự chính trực thật mỏng manh.

Nếu bạn thỏa hiệp dù là chuyện nhỏ nhất, bạn cũng đánh mất nó.

– Vickie L. Milazzo

6. CHÍNH TRỰC

Kiên quyết rèn luyện sự chính trực để đạt được thành công chính đáng

Phụ nữ chiếm ưu thế trong những nghề nghiệp đòi hỏi sự tin tưởng nhiều nhất trong xã hội. Theo nhóm nghiên cứu thuộc bang New Jersey thì nghề phụ tá có

đến 94% là phụ nữ. Một nghề ít được tin tưởng nhất – nghề bán ô tô đã qua sử dụng – thì phụ nữ chỉ chiếm 2%.

Ngược lại, tù nhân nữ chỉ chiếm chưa tới 6,9%. Điều đó cho thấy, xét về tổng thể phụ nữ được tin tưởng hơn trong việc tuân thủ pháp luật và làm những việc đúng đắn. Tôi không nghĩ những số liệu thực tế đầy thuyết phục này là ngẫu nhiên.

Người Trung Quốc có câu thành ngữ: “Nếu bạn đứng thẳng thì chớ có lo sợ cái bóng xiêu vẹo phía sau”. Có lẽ, phụ nữ làm nhiều việc đúng đắn hơn đàn ông vì họ ứng xử thiên về tình cảm hơn. Câu hỏi cảm tính “tại sao” luôn đeo bám chúng ta và dựa trên sự biểu hiện giữa nguyên nhân và kết quả, chúng ta hình thành nên những quan điểm, hành động khác nhau. Chính cách suy nghĩ của chúng ta đã nuôi dưỡng sự chính trực.

Một quyết định thông minh có thể được sử dụng hiệu

quả cả về mặt đạo đức và tôi tin rằng phụ nữ nhạy cảm hơn đàn ông về vấn đề này. Những nhà phát minh nữ thường có xu hướng phát minh ra những vật dụng có ích như là áo vest chống đạn Kevlar, vật liệu nội thất chống cháy và máy móc phục vụ nhà máy, nông trường. Những nhà phát minh nam cũng phát minh ra những vật dụng có giá trị nhưng họ có xu hướng thiên về sự hủy diệt như: thuốc súng, máy chém, bom nguyên tử hoặc những cách mới để xem được nhiều môn thể thao hơn.

Khi bạn theo đuổi một đam mê và vươn tới thành tích cao hơn, phức tạp hơn, đặc biệt là trong công việc, xây dựng gia đình hay tư tưởng, thì sự chính trực của bạn sẽ được kiểm tra liên tục theo nhiều cách mới và khác nhau. Bạn có thể làm gì trong những tình huống này:

• Đồng sự của bạn ở cơ quan mới ngồi tụ tập với nhau và phàn nàn về ông chủ. Cuộc nói chuyện khiến bạn cảm thấy bứt rứt và muốn tham gia.

• Bạn phát hiện ra người bạn thân nhất của mình đang lừa dối chồng, mà người chồng lại luôn tin tưởng và tôn trọng cô ấy.

• Thầy giáo Piano đã chọn con gái bạn vào những tiết mục độc diễn. Bạn rất vui, nhưng bạn lại thấy trong buổi diễn tập có những đứa trẻ thông minh hơn con gái đáng yêu của bạn nhiều.

Những quyết định dựa trên sự chính trực không phải lúc nào cũng dễ dàng. Tôi đã từng đến thăm những nơi đáng sợ như: phòng khí của Auschwitz và những doanh trại của nữ quân nhân tại Birkenau. Tôi đã giật mình vì ở đây nhân tính của con người có thể dễ dàng được phơi bày và cuối cùng chỉ còn lại một thứ đó là sự chính trực cá nhân.

Sự lựa chọn của bạn sẽ quyết định đến một cuộc sống tự do hay tù túng, ở đây tôi không nói đến những nhà tù về thể xác. Không ai có thể tự nguyện “bỏ tù” chính bản thân và là trại giam của chính mình, tuy vậy mỗi

lần chúng ta phá vỡ sự chính trực chính là lúc chúng ta đã tự kết án vào nhà tù tâm lý.

Sự chính trực nói gọn lại là câu trả lời: liệu chúng ta sẽ tiến lên hay suy sụp, trọn vẹn hay tan vỡ. Khi sự chính trực tuyệt đối là kim chỉ nam, thành công sẽ là chính đáng và sự ngọt ngào của thành công cũng là chân chính.

VI PHẠM SỰ CHÍNH TRỰC LÀ BỎ QUA CƠ HỘI

Người hướng dẫn hội thảo của chúng tôi (là người ký hợp đồng độc lập) đã lợi dụng cơ hội được thay mặt chúng tôi để bán những sản phẩm của mình cho sinh viên. Điều này không chỉ vi phạm hợp đồng mà còn làm ảnh hưởng đến niềm tin của chúng tôi.

Cô ấy không thấy điều đó. Cô nghĩ mình đã tận dụng rất tốt cơ hội kinh doanh. Khi đối mặt với sự lựa chọn giữa thành tích bán hàng cá nhân với cơ hội tiếp thị dễ dàng hay để tôn trọng cam kết của mình và là

người hướng dẫn với tư cách như người đại diện chính thức của chúng tôi, cô ấy đã chọn lợi ích cá nhân. Cô ấy không thấy rằng hành động của mình là phá vỡ đi sự chính trực.

Tôi đã phải chấm dứt hoàn toàn hợp đồng với cô ấy. Sự thiếu chính trực đã làm cô ấy mất đi cơ hội.

Những cám dỗ luôn đầy rẫy trong thế giới doanh nghiệp, cũng như trong đời sống cá nhân. Dù những quyết định có thể phức tạp đến đâu nhưng về cơ bản nó chỉ đơn giản là làm những gì đúng đắn, không bị cám dỗ.

Tôi có cơ hội làm việc với hàng nghìn phụ nữ, trong đó có rất nhiều người thành công. Thành công được quyết định bởi nhiều yếu tố và một sự thật quá rõ ràng đó là: Những người phụ nữ không kiên định giữ sự chính trực của mình không chỉ bỏ lỡ cơ hội, mà còn bị đổ vỡ và dẫn tới sự suy sụp.

HÃY THẬN TRỌNG KHI HÀNH ĐỘNG

Đạo Phật có câu nói: “Đừng đánh giá thấp dù chỉ là việc nhỏ nhất, bởi những hạt tuyết nhỏ nhoi cứ rơi dần và có thể bao phủ những ngọn núi cao nhất trong màu trắng tinh khiết của mình”. Sự chính trực rất mong manh. Nếu thỏa hiệp dù chỉ là việc nhỏ, thì sự chính trực sẽ nhanh chóng biến mất. Khi bạn đã đánh mất sự chính trực, nó sẽ giống như tuyết lở – không bao giờ dừng lại. Nếu bạn đi tắt ở chỗ này, thì ở những chỗ khác bạn cũng làm như vậy.

Những việc nhỏ như không tập trung hết mình vào công việc có thể không quan trọng, nhưng theo thời gian những việc nhỏ có thể giết chết những cảm xúc và cản trở tầm nhìn của bạn. Cơ hội để lấy lại sự chính trực không bao giờ trở lại. Một mối quan hệ phải mất hàng chục năm để tạo dựng nhưng có thể bị phá hỏng chỉ vì một lỗi rất nhỏ. Và cơ hội nghề nghiệp đến với bạn cũng có thể mất đi nhanh chóng.

Sự chính trực phải được đảm bảo tuyệt đối. Bạn không thể nói: “Ngày mai tôi sẽ có sự chính trực, còn hôm nay thì không” hoặc “Tôi sẽ có sự chính trực ở những tình huống khác chứ không phải tình huống này”. Sự chính trực là một cách sống gắn kết chặt chẽ trong suy nghĩ, cơ thể và tinh thần của bạn. Khi bất kỳ một khía cạnh nào đó trong cuộc sống không phù hợp với những phần còn lại, bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Sự chính trực chính là sức mạnh làm cho bạn lấy lại sự cân bằng.

Bạn vui mừng chấp nhận sự thăng tiến, nhưng điều đó đòi hỏi thời gian làm việc nhiều hơn và bạn phải bỏ những kỳ nghỉ của mình. Bạn cũng vui mừng khi hứa điều gì đó với gia đình hay những người bạn xã giao mà bạn thích. Thời gian làm việc 70 giờ một tuần của bạn đã chiếm hết thời gian tham gia hoạt động xã hội, làm cho bạn không thực hiện được lời hứa ngầm là sẽ có mặt và quan tâm đến hạnh phúc gia đình. Khi bạn có thể kiểm soát tất cả công việc cùng một lúc, thì

đây chính là thời điểm bạn đang cắt bớt những cam kết lành mạnh của cá nhân. Khi chấp nhận những cam kết trong công việc, bạn đã bỏ những phần việc quan trọng khác trong cuộc sống.

Sự hòa hợp cũng thể hiện ở việc bạn chấp nhận cái gì từ người khác. Một người xin việc ở công ty của tôi đã nghe trộm được mức lương, trong khi điền vào đơn xin việc, cô ấy lẩm bẩm: “Tên công ty ngu xuẩn này là gì nhỉ?” Nhân viên này đã làm tôi chú ý bởi lời nhận xét không phù hợp với giá trị đích thực của công ty chúng tôi. Tôi đã loại người phụ nữ này ngay lập tức. Nếu tôi không làm như vậy, thì uy tín của công ty và của bản thân tôi có thể bị hủy hoại.

Duy trì nghiêm ngặt sự chính trực có thể là cứng nhắc. Những cám dỗ và nỗi sợ hãi làm chúng ta lo lắng. Nhưng vào cuối ngày, dù chúng ta mất hoặc được cái gì, thì điều quan trọng chúng ta cần biết đó là sự chính trực vẫn được giữ vững. Chúng ta có thể

mất đi sức khỏe hay tiền bạc, chúng ta có thể sống lâu hơn tất cả những người bạn và các thành viên trong gia đình, nhưng chúng ta chỉ sống thật và cảm thấy thư thái khi đã để lại tài sản trong trắng như tuyết đó là sự chính trực.

ỦNG HỘ VỚI SỰ CHÍNH TRỰC THƯỜNG RẤT KHÓ KHĂN

Có nhiều ý kiến mạnh mẽ xung quanh nghĩa của từ chính trực. Tranh luận này giúp tôi củng cố niềm tin rằng sự chính trực không dễ định nghĩa và nó không chỉ có nghĩa là chân thật. Có một số lời dẫn giải rất thú vị:

Jan: Tôi thấy thật khó nói dối dù đó là nói dối vô hại. Tôi đã cố gắng giải thích cho đứa cháu trai của mình rằng không nên nói với người đã nấu món tráng miệng cho cháu là bác của cháu nấu ăn ngon hơn. Cũng không nên nói đây là bữa tráng miệng ngon nhất cháu từng được ăn.

Vickie: Đôi khi sự chính trực không có nghĩa là buột mồm nói ra sự thật mà phải thấy rằng sự thật đáng được trân trọng và mang tính tích cực hơn. Tuy nhiên, quá lo lắng cũng không phải là câu trả lời; nó có thể dẫn đến kết quả ngược lại. Mẹ của bạn tôi là một đầu bếp “kinh khủng”. Thật bất hạnh, chúng tôi lại thường đến nhà cô bạn ấy ăn vì cô ấy rất thích làm chủ nhà trong những cuộc gặp gỡ. Mọi người đều khen mẹ bạn tôi nấu ăn ngon – nhưng lại nghiến răng, lắc đầu. Không muốn làm bà bị tổn thương có nghĩa là chúng tôi còn được ăn nhiều bữa ăn đáng sợ như thế.

Jan: Sự chính trực được học qua những ví dụ cụ thể. Cha tôi là một người rất chính trực. Ông nêu gương bằng việc luôn nói cho chúng tôi sự thật. Nếu bạn ở gần người nói dối và có mưu đồ, bạn sẽ học ngay điều đó. Trẻ con ngày nay đang học hỏi quá nhiều những ứng xử không tốt từ tivi.

Susan: Một người bạn trong ngành quảng cáo đã gửi cho tôi một câu rất hay: “Sự chính trực là nói những điều cần phải nói, chứ không đơn giản là những điều mọi người cần nghe”. Tôi thật sự phải suy nghĩ về điều đó. Tôi là một người luôn muốn làm vừa lòng mọi người, nhưng với cương vị là người thiết kế nội thất, đôi khi tôi phải nói nhẹ nhàng dù thực tế nhìn nó thật kinh khủng.

Chris: Luôn theo đuổi sự chính trực không phải lúc nào cũng có cảm giác thoải mái bởi bạn thường làm người khác buồn.

Susan: Điều đó thật mơ hồ.

Vickie: Cần bình tĩnh với lòng trắc ẩn. Rose Franzblau nói: “Thật thà mà không có lòng trắc ẩn, không thấu hiểu thì không phải là thật thà, mà đó là sự thù địch ngầm”. Tôi thấy điều đó thật ý nghĩa để đánh giá ý định của mình. Mỗi chúng ta đều là nạn nhân của sự thật thà nhưng thực tế đó là sự mỉa mai mà chúng ta

không bao giờ cảm thấy thoải mái.

Chris: Mong đợi sự chính trực từ người khác, đặc biệt là những người chúng ta yêu quý, công bằng mà nói đó là điều quan trọng. Tôi cho một đứa cháu mượn tiền để sửa xe ôtô nhưng nó không đi sửa xe và cũng không trả lại tiền cho tôi. Tôi bỏ qua chuyện đó, nhưng tôi không cho nó mượn tiền nữa.

Rồi thằng em sinh đôi của nó gọi điện và hỏi mượn tiền để thuê luật sư vì lái xe trong trạng thái có chất kích thích. Sau khi suy nghĩ, tôi nói: “Bác sẽ gửi cho cháu một tấm séc”. Và khi nó nói “Cháu sẽ trả lại”, tôi đã ngắt lời: “Đây là những gì chúng ta có thể làm: nếu cháu còn lái xe sau khi uống rượu nữa, thì hãy trả tiền cho bác ngay lập tức. Còn nếu không, thì cháu không nợ bác cái gì cả”. Ý định của tôi là tránh lặp lại trường hợp của anh nó và cũng để khơi dậy sự chính trực của nó. Điều này thật không dễ đối với giới trẻ.

Vickie: Nghe có vẻ đơn giản, nhưng các bậc cha mẹ lại

là tấm gương xấu khi họ giấu túi đựng bỏng ngô trong rạp chiếu phim để lại được đổ đầy miễn phí chính cái túi đựng mà họ đã trả tiền lần trước. Sự chính trực không phải là tùy lúc, nó có thể là tất cả hoặc không là gì cả.

Leigh: Bạn chỉ nhận thấy ý nghĩa của sự chính trực khi bạn mất nó. Tôi làm việc cho một công ty được xây dựng bởi một người đàn ông chính trực đáng kinh ngạc. Sự chính trực của ông ấy đã thâm nhập toàn công ty. Rồi một giám đốc khác không có sự chính trực lên nắm quyền. Công ty bây giờ thật thê thảm, nhân viên chỉ còn lại vài người. Và khi đi phỏng vấn tìm việc làm mới, tôi quyết định sẽ chỉ làm việc ở những công ty có sự chính trực.

Martha: Sự chính trực cần có kỷ luật. Cháu tôi Cody, 12 tuổi hiện đang sống ở Colorado. Tuần trước khi đến thăm nó, tôi nói về việc tôi phải trả thêm 75 đô-la vì vượt quá trọng lượng. Cody đã nói: “Bà ơi, bà còn

75 đô-la nào nữa không? Cháu muốn nằm trong va li của bà để được về nhà”.

Cody học nội trú tại trường và tôi quyết định sẽ làm việc với nó ngay ngày hôm đó. Nó viết chữ rất xấu và tôi thấy khó chịu về điều đó, tôi đã bắt nó viết ra nhiều thứ. Khi đọc cho tôi nghe, nó đọc “a” thành “the” hoặc mắc một số lỗi khác, tôi khuyên nó đọc lại. Chúng ta cần phải có kỷ luật để duy trì sự chính trực của mình và có thể phải nghe đi nghe lại một câu chuyện đến ba lần. Khi chúng tôi hoàn thành, Cody đã nói: “Bà ơi, bà có thể dùng 75 đô-la đó vào việc khác”.

Leigh: Nó đã hiểu sự chính trực cũng như kỷ luật của bạn và không có ý định chui vào va li để về nhà nữa.

Martha: Vào những năm 1960, bạn không thể nói mình là một nhà vật lý trị liệu bởi người ta sẽ nghĩ ngay đến tình dục. Và tôi biết một nhà trị liệu thật sự có danh tiếng. Khi ông ấy bị tước bằng khoảng một năm, tôi đã hỏi ông ấy: “Tại sao ông lại làm điều đó?”

Ông ta nói: “Vì còn khoản 100 đô-la, tôi vẫn nợ”. Sau đó khi công việc kinh doanh của ông ấy hoạt động trở lại, người hại ông trước kia đã quay lại. Ông ấy gọi điện cho tôi và nói: “Người đàn bà đó lại muốn điều tương tự như lần trước”. Vậy ở đây ai có sự chính trực? Không ai có cả. Người ta luôn có cách để lợi dụng và biện hộ cho hành động của mình.

Susan: Vậy còn sự chính trực với chính bản thân thì sao? Đôi khi tôi “bán đứng” chính mình, giống như khi tôi hứa với bản thân là thứ bảy tôi sẽ nghỉ ngơi và rồi lại nhận một lời mời. Nếu tôi bỏ đi một mục tiêu cá nhân, tôi đã phá vỡ sự chính trực với chính bản thân.

Evie: Người khác có thể coi bạn không có động lực như họ. Sự chính trực ở mỗi người là khác nhau. Những gì tôi làm có thể người khác không cho là đúng. Chắc chắn có cái đúng và cái sai cũng như mỗi đồng xu đều có hai mặt. Một người có thể có sự chính trực ngay cả khi bạn nghe được những mặt khác nữa

ở họ. Đó chính là chỗ mà tôi phải đấu tranh.

Maggie: Đối với tôi, đó không chỉ vấn đề đúng hay sai, phải hay trái, mà quan trọng là sống với đúng chuẩn mực của mình. Những gì đúng với bạn chưa chắc đúng với tôi. Những gì bạn tin là tốt cho bạn có thể lại không tốt với tôi. Đó là điều rất trừu tượng.

Vickie: Trong y học, nguyên tắc tối thượng là: “Đầu tiên phải không gây hại gì”. Tôi nghĩ đó là cơ sở của sự chính trực. Tuy nhiên, quan niệm của mỗi người về cái gì có hại có thể khác nhau. Đó là lý do tại sao xã hội xây dựng luật pháp để định ra những chuẩn mực hành vi, mà không tính đến một người nào đó nghĩ những hành động của mình là đúng hay sai như thế nào.

Chris: Cái cách mà họ yêu cầu chúng ta tuân thủ pháp luật thật thú vị, dù sao hãy tin rằng nếu một luật cụ thể nào đó không đúng, thì chúng ta có thể điều chỉnh lại. Chúng ta có xu hướng cổ vũ cho những tên khốn

đáng yêu, những tên ăn trộm mèo đáng mến chỉ ăn cắp của người giàu. Đó là một phần văn hóa hư cấu của chúng ta. Nhưng chúng ta lại hy vọng ngay cả một tên tội phạm cũng có sự chính trực ở mức độ nào đó. Nếu hắn ta bỏ rơi bạn bè hoặc đá một con chó nào đó, chúng ta có thể không thích hắn chút nào.

Vickie: Có thể chúng ta cổ vũ cho những tên khốn đáng yêu vì chúng ta hiểu trong thực tế dù ý định của mình có tốt đến đâu, thì cũng không ai hoàn hảo cả.

Maggie: Ở Mỹ, một bà già bị tống vào tù bởi bà ấy đã bắn tên trộm từ phía sau. Nhưng ở Honduras, một bà già bắn một tên trộm lại được coi là một anh hùng. Những kẻ xấu luôn luôn phải bị tiêu diệt. Vậy sự chính trực là gì? Cả hai hành động đó đều để bảo vệ tính mạng nhưng nó lại xảy ra ở hai thế giới khác nhau.

Evie: Sự chính trực thường được định hình dựa trên môi trường xã hội, văn hóa và tín ngưỡng. Một ví dụ

về sự nhầm lẫn là câu chuyện đã xảy ra với bố dượng tôi ở Mexico. Khi ông ấy còn trẻ, mẹ ông đã lừa dối cha ông. Sự việc này đã được báo chí đưa tin và bà bị cả cộng đồng xua đuổi. Nếu bà là đàn ông, thì đó cũng chỉ là một tai nạn mà thôi. Nhưng họ đã đuổi bà ấy ra khỏi thành phố. Bà nội đã cấm bố dượng tôi không được gặp lại mẹ mình nữa. Tôi nghĩ người bà sẽ cho rằng mình rất chính trực, vì vậy đến tận bây giờ đứa trẻ đó vẫn mang đầy sự căm ghét đối với mẹ mình, ông không cần biết mẹ mình là ai. Đây chính là nghịch lý của sự chính trực. Thật không dễ dàng để biết được mình có làm đúng không hay chỉ là đúng với bản thân thôi.

Vickie: Sự chính trực mang tính cộng đồng, chứ không chỉ mang tính cá nhân. Tôi nghĩ đến Hillary Clinton, người phụ nữ đầy quyền lực và là mẫu hình về sức mạnh. Bà ấy đã né tránh và vẫn duy trì cuộc sống vợ chồng với Bill sau khi biết ông có người tình. Phụ nữ thường có ý định bỏ chồng khi người chồng phản bội

những lời hôn ước. Nhưng nếu người chồng là người giàu có, thành công hay là tổng thống, thì ý định đó dường như bị từ bỏ.

Hillary đã làm ngơ trước việc phá vỡ sự chính trực của Bill và chỉ quan sát, nhưng tôi vẫn tin rằng phụ nữ là người bảo vệ sự chính trực tốt nhất. Chúng ta không nên để đàn ông bảo vệ sự chính trực.

Martha: Nếu Hillary phản bội, chắc chắn mọi điều đã khác.

Leigh: Tôi đến một buổi gặp mặt buổi sáng và thấy khiếp sợ trước ngôn ngữ mà những vị giáo sư tài ba đã sử dụng. Điều đó thật khó chịu. Sau đó, khi mọi người bàn luận về buổi gặp mặt, tôi đã nói những gì tôi nghĩ và tôi thấy vui vì hôm đó không có vị khách nào có chung cảm giác với tôi. Tôi đã không bao giờ quay lại.

Martha: Có thể người khác cũng có cảm giác như bạn

nhưng họ lại không coi trọng sự chính trực của mình và không nói ra.

Susan: Hãy nói những gì cần nói chứ không chỉ nói những gì mọi người muốn nghe.

Martha: Tôi sinh ra ở Thụy Sỹ, là con lớn nhất trong gia đình có tám chị em và tôi phải chăm sóc các em. Tôi không có nhiều cơ hội để đi chơi. Tôi rất tự hào khi giúp đỡ được mẹ, nhưng tôi cũng kiên quyết thực hiện những gì mình muốn và đôi khi cũng hơi ngang bướng. Tôi phải chịu trách nhiệm đối với các em mình, nếu chúng làm gì sai, đó chính là lỗi của tôi. Chính điều đó đã để lại nhiều dấu ấn trong tôi.

Hiện giờ tôi là một giáo viên rất nghiêm khắc. Tôi muốn học trò của mình phải luôn làm đúng. Phương pháp truyền thụ mà tôi dạy thật khó học, cần sự tận tụy và phải được trình bày rõ ràng. Trên lớp, học sinh của tôi có lúc không thích tôi, bởi tôi thường xuyên sửa chữa những sai phạm của các em, nhưng sau lớp

học các em lại quý mến tôi.

HÃY THẬN TRỌNG VỚI TỪNG LỜI HỨA

Chúng ta thường tập trung vào một lĩnh vực nào đó, có thể là công việc, điều đó vô tình làm cho chúng ta xem nhẹ cái khác như: gia đình, tài chính... Bạn tự hứa với bản thân rằng năm nay chắc chắn mình sẽ đi nghỉ, nhưng không thực hiện được bởi bạn phải làm những việc khác. Bạn đã thất hứa và lừa dối bản thân.

Một số người có thể xem bạn như một anh hùng vì đã đặt lợi ích của người khác lên trên lợi ích của mình. Nhưng sự thất bại sẽ giống như hiệu ứng domino – khi một quân bài đổ sẽ kéo theo tất cả những quân còn lại.

Các bậc cha mẹ cần sớm hiểu rằng mọi lời hứa đối với con trẻ đều phải tính toán và đừng hứa hão. Khi một đứa trẻ hỏi: “Mẹ, cuối tuần này chúng ta có đi biển không?” Một người mẹ khôn ngoan không hứa trước

mà có thể nói: “Để mẹ xem thế nào”. Nếu không, đến cuối tuần và tình hình không thuận lợi, đứa trẻ sẽ vẫn hy vọng lời hứa sẽ được thực hiện.

Điều quan trọng để tránh thất hứa trong tất cả các mối quan hệ chính là bài học tôi học được với cái giá rất đắt. Khi vợ chồng em gái tôi muốn đến làm ăn với tôi, tôi đã hứa và sau đó không thể giữ lời. Họ đã chuyển từ San Diego đến nhà chúng tôi ở Houston. Chúng tôi cùng làm việc trong một gia đình để giảm chi phí, tôi đưa ra một phần thưởng khích lệ: khi công ty phát triển, tất cả chúng tôi sẽ được trả lương cao hơn. Tôi muốn những người rất quan trọng đối với tôi, cũng được tận hưởng thành quả lao động. Nhưng những điều khích lệ tuyệt vời đó dựa trên việc duy trì kinh doanh ở trong nhà tôi mãi mãi và chỉ có bốn người chúng tôi là nhân viên. Đầu tiên mọi việc rất tốt đẹp. Trong vài tháng công ty đã phát triển ngoài sức tưởng tượng. Chúng tôi chuyển đến văn phòng khác đắt đỏ hơn, tăng lương và rất nhiều chi phí khác.

Nhưng lời hứa thiển cận của tôi đã không thể thực hiện được.

Đó là thời gian thật khó khăn đối với tôi. Tôi không muốn phá vỡ sự chính trực của mình, nhưng tôi đã hứa về một tương lai mà tôi không thể đáp ứng được. Tôi đã thay đổi một phần thưởng khác và đưa cho em tôi khoản trợ cấp mất việc của một năm. Họ đồng ý và quay trở về San Diego, nơi họ rất muốn về. Một lời hứa thường được đưa ra trong một điều kiện cụ thể và các điều kiện thì luôn thay đổi. Đó là kinh nghiệm buồn trong cuộc đời tôi và những gì mà tất cả chúng tôi phải chịu đựng đã dạy cho tôi biết cách hứa trong một phạm vi nhất định.

GIỮ SỰ CHÍNH TRỰC NGAY TRONG TỪNG LỜI NÓI

Bất cứ khi nào, câu chuyện của một người nói xấu về một người vắng mặt nào đó đều là chuyện phiếm. Chuyện phiếm làm mất đi sự chính trực và làm tổn thương chúng ta như chính mục đích của nó. Chuyện

phiếm cũng là cách lãng phí thời gian và công sức.

Cũng giống như nhiều người, tôi tự thử thách với thỏa thuận không bao giờ nói chuyện phiếm, do đó, Tom và tôi nghĩ ra cách để không bao giờ vi phạm. Khi đối mặt với những câu chuyện phiếm, một trong chúng tôi sẽ nói: “Ồ, em biết không, Mary không có ở đây để tự bảo vệ mình”. Lời nhận xét đó thường làm cho chuyện tán gẫu tắt ngấm và không ai bị lôi ra để bình luận cả. Tôi nói điều đó với thái độ thân thiện, hài hước, kèm theo những nụ cười, điều đó khiến cho người nói chuyện phiếm biết rằng tôi không định tham gia và nếu có ai đó tham gia thì họ sẽ tán gẫu mà không có tôi.

Có thể, bạn luôn chính trực và không bao giờ khơi ra một câu chuyện phiếm nào, nhưng khi người khác lôi kéo bạn bằng cách không tin những lời bạn nói bạn có thể bị cuốn vào. Và cũng thật khó để kết thúc cuộc tán gẫu đó, nhưng chắc chắc đó là một việc bạn nên làm.

Hãy nhanh chóng học cách nhận ra sự không chính trực và dừng lại ngay. Hãy dẹp bỏ chúng. Khi tôi nhận thấy mình đang bắt đầu khơi lên một câu chuyện phiếm hay nói điều gì đó tiêu cực, tôi nhanh chóng thay đổi ngay hoặc dừng lại với lời giải thích: “Tôi quên mất những gì định nói rồi”.

Phụ nữ ở bất cứ cương vị nào trong công việc, bao gồm cả cương vị là người mẹ phải tránh tuyệt đối bị rơi vào cái bẫy tán gẫu. Bởi điều đó có thể khiến bạn giảm đi uy thế và giá trị của mình. Lấy lại sự chính trực đã mất không hề dễ dàng. Và lời khuyên đưa ra: bạn sẽ không bị cuốn vào những câu chuyện phiếm khi bạn ở cùng với những người luôn kiên quyết không tán gẫu.

Cũng giống như nhiều phụ nữ khác, tôi cần người chia sẻ, do đó tôi luôn cho phép mình tin tưởng một ai đó như là một người bạn tâm giao. Người bạn đó chắc chắn là chính trực. Tôi cảm thấy hoàn toàn tự do và

an tâm khi nói chuyện với cô ấy về bất cứ điều gì. Chia sẻ những khó khăn với người phụ nữ thông minh này có thể giúp tôi hiểu rõ chuyện gì đã xảy ra và tránh lặp lại điều đó. Tôi sẽ hỏi cô ấy: "Làm thế nào mà bạn giải quyết được vấn đề đó?" Sau đó, tôi cố gắng chuyển những kinh nghiệm thành cơ hội học hỏi.

LÀM NHỮNG VIỆC TỐT NGAY CẢ KHI KHÔNG AI NHÌN THẤY

Câu thành ngữ: "Hành động thuyết phục hơn lời nói" luôn đúng trong việc giữ gìn sự chính trực. Hầu hết chúng ta có thể nói tốt, nhưng chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta ở một mình, không có ai nhìn thấy và không ai kiểm chứng sự chính trực của mình?

Hàng ngày mọi người thường truy cập Internet khi đang làm việc tại công ty và tắt hết các cửa sổ ngay khi ông chủ đi qua. Họ làm việc chậm hơn rất nhiều so với khả năng của mình, luôn nghỉ giải lao lâu hơn quy định, đến muộn hay về sớm mà không được

phép. Mọi người đều làm việc đó và đây có phải là chuyện bình thường không?

Một nhân viên hỏi tôi: “Làm sao tôi biết là tôi đã vi phạm nội quy của công ty?” Tôi nói với anh ta điều đó thật đơn giản. “Nếu anh không thể làm điều đó khi có tôi bên cạnh, anh sẽ biết đó là một sự vi phạm”. Bạn sẽ không chính trực nếu bạn chỉ làm điều đó khi có người khác đang nhìn.

Kelly, một người mẹ trẻ bị tật, đi mua hàng tạp hóa và khi đưa lên xe, cô ấy phát hiện ra người bán hàng đã không tính tiền cái hộp nặng mà cô mua thêm. Một số người khác có thể nghĩ: “Đó là lỗi của người bán hàng, mình được lời, mình mệt, chân bị đau, thôi, đi về nhà luôn”. Dù rất khó khăn nhưng Kelly vẫn ra khỏi xe, lấy cái hộp nặng nề đó ra rồi quay trở lại cửa hàng tạp hóa và trả tiền.

Nếu cô ấy không hành động vì sự chính trực của mình, thì ai biết được điều đó? Nhưng cô ấy thì biết.

Khi chúng ta đánh mất sự chính trực, thì cái lớn nhất chúng ta đánh mất chính là bản thân. Sự chính trực không chỉ là nền tảng của mối quan hệ mà còn là sức mạnh của bạn. Giống như một nền móng bị rạn nứt, bỏ qua những việc nhỏ sẽ làm yếu đi giá trị cuộc sống của bạn. Sự chính trực cần được đầu tư trong mọi tình huống ngay cả khi không có ai nhìn thấy.

ĐỪNG TRỞ THÀNH NẠN NHÂN CỦA SỰ CHÍNH TRỰC

Nếu bạn là nạn nhân của sự không chính trực của ai đó, bạn sẽ cảm thấy mình bị xúc phạm và đau khổ. Nhưng bạn có thể biến điều đó thành một bài học của riêng mình.

Hai nhân viên trong công ty tôi đã vi phạm nghiêm trọng quy định của công ty. Tôi không có lựa chọn nào khác là sa thải họ. Thật đau xót khi phát hiện ra hai nhân viên mà tôi quan tâm lại khai man những báo cáo bán hàng. Sau khi mọi việc đã xong, tôi tự hỏi:

“Liệu tôi có chính trực khi làm việc đó không nhỉ?” Tôi không thích đặt ra câu hỏi, bởi tôi luôn tự hào với bản thân về sự chính trực của mình. Tôi đã xem xét nhiều khía cạnh trong cuộc sống riêng tư và công việc kinh doanh – những việc mà tôi luôn chính trực và tôi sẽ luôn thực hiện tốt điều đó.

Đôi khi phá vỡ sự chính trực giống như những cuộc tấn công cá nhân và đối với tôi điều đó thường đến từ những người cạnh tranh với mình. Càng thành công, tôi càng là mục tiêu của những sự cản trở cá nhân và thủ phạm là những người tôi chưa bao giờ gặp mặt. Tôi hoàn toàn dửng dưng trước những gì họ đã làm với tôi và công ty của tôi. Chiến lược của chúng tôi là bỏ qua và không phản công. Khi ai đó nhắc lại những lời nhận xét thiếu tế nhị của các đối thủ đối với chúng tôi, tôi chỉ nói: “Bạn có thể cho rằng lời nhận xét này đến từ một đối thủ nào đó” và tôi không bận tâm.

Phụ nữ thường cảm thấy phải giải thích về mình. Bạn

muốn được nhìn nhận đúng đắn và khi bạn nói người khác sai đồng nghĩa với việc bạn có nguy cơ bị nhìn nhận lệch lạc hơn. Tôi thà để mọi người xét đoán sai về mình hơn là giải thích cho bản thân theo cách như là thỏa hiệp với sự chính trực của mình.

Bất cứ khi nào chúng ta bị oan hoặc người khác cho rằng chúng ta là những "kẻ tồi", thì chúng ta cũng đừng cảm thấy bị áp lực về điều đó (dù họ đã sai hoàn toàn). Tuy nhiên, khi xử lý tình huống, chúng ta hãy hỏi bản thân: "Tôi có phải là người không chính trực?" Nếu có thì bạn hãy thú nhận. Bởi thực tế khác với trong suy nghĩ, do đó không có nghĩa là họ đúng, bạn sai. Nếu bạn có thể giải quyết vấn đề mà không làm cho ai tổn thương, bạn nên làm như vậy. Nếu không, hãy giải thích sự chính trực của mình và quan tâm đến việc bạn là ai hơn là bạn sẽ được nhìn nhận như thế nào. Đừng để bản thân bị lệ thuộc vào những lời khen và sự chê bai.

TRÁNH XA SỨC CÁM DỖ CỦA SỰ LÔI KÉO

Một người bạn tôi giờ đã ly dị, nói với tôi rằng cô ấy không thể bảo người chồng cũ của mình làm bất kỳ công việc nhà nào cho đến khi cô biết cách lôi kéo sự hưởng ứng của anh. Anh ấy có thể sửa cửa sổ, chữa bức tường... nhưng chỉ làm khi cảm thấy thích. Khi cô ấy muốn làm một cái tủ đựng bát đĩa trong bếp, nhiều tháng trôi qua, cô ấy vẫn không có nó. Cuối cùng, đợi đến khi chồng đang đi làm, cô ấy đi mua vật liệu và tự làm cái tủ. Khi anh về nhà, thấy vợ mình đang đóng đinh các tấm ván, anh nói: "Nó sẽ không thể đứng được, em làm không đúng rồi". Sau đó, anh lấy dụng cụ từ tay vợ và làm xong cái tủ. Và khi cần chồng giúp việc nhà, cô ấy biết chính xác mình phải làm gì.

Thật đáng tiếc, cách làm tích cực này lại củng cố một khái niệm tiêu cực: sự lôi kéo. Đó là những nấc thang, từ việc lôi kéo người khác làm những việc nhỏ nhặt

đến việc lôi kéo sự không chính trực. Khi bạn bắt đầu lôi kéo ai đó, bạn đang trượt dốc. Có thể bạn lôi kéo những người quen biết như: bạn bè, vợ chồng, con cái và cả đồng nghiệp để đạt được những mục đích của mình. Điều gì sẽ xảy ra? Đâu là sự thật và sự tôn trọng lẫn nhau? Hãy tránh xa sức cám dỗ của sự lôi kéo bởi nó không bao giờ dẫn bạn tới một thành công đích thực.

VƯƠN TỚI THÀNH CÔNG ĐÍCH THỰC

Hãy vận dụng 11 chiến thuật sau để có được những cơ hội tốt nhất:

1. Sống bằng Nguyên tắc vàng.

2. Trung thực với chính mình và ra những quyết định khách quan. Nếu bạn không chắc chắn, hãy tham khảo ý kiến của người đáng tin cậy và giàu kinh nghiệm.

3. Hãy sống với những người luôn chính trực.

4. Hãy nói ra nếu bạn nhìn thấy sự không chính trực. Sự im lặng có thể cũng đau khổ như nói ra hay hành động. Trau dồi cách diễn tả những ý kiến trung thực của mình trong tình huống khó xử. Bạn hãy viết nó ra và nhớ sử dụng khi tình huống bất ngờ xảy ra.

5. Trau dồi sự chính trực bằng việc cảm ơn những lựa chọn sáng suốt mà bạn bè và đồng nghiệp đưa ra.

6. Cam kết tuyệt đối. Nếu bạn là một nhân viên, hãy nỗ lực hết mình vào công việc. Đối với bạn bè, đặt niềm tin vào tình bạn. Nếu bạn nắm bắt được một cơ hội, hãy nỗ lực đầu tư vào kết quả. Giảm bớt những cam kết với người mà bạn không tin tưởng.

7. Hãy giữ lời hứa với chính mình và người khác, ngay cả khi rất khó giữ lời hoặc có một cơ hội thú vị hơn xuất hiện.

8. Loại bỏ những lời xin lỗi. Đừng đồng ý với con cái hay chồng (vợ) khi thiếu thời gian suy nghĩ hay áp lực công việc làm bạn phải thỏa hiệp. Hãy hành động tương xứng với lời nói của mình. Bạn có thể dễ dàng giữ lời hứa nếu bạn thật sự muốn, nhưng đừng bao giờ hứa hão.

9. Biết nhận lỗi khi bạn sai. Khi tôi đủ can đảm để chấp nhận mình sai, tôi ngạc nhiên về sự rộng lượng của mọi người. Điều đó làm tăng sức mạnh của mối quan hệ.

10. Tránh làm tổn thương mọi người. Giao tiếp với thiện chí luôn mang lại kết quả tích cực hơn. Thay vì chỉ trích tiêu cực, bạn hãy tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp nhất của người đó. Hãy nói lên ba điều tốt về người mà bạn không thích.

11. Hãy tha thứ cho bản thân. Bởi khi chúng ta không chính trực không có nghĩa là chúng ta không có chí tiến thủ. Một phụ nữ thú nhận: “Sự chính trực là điều

mà bạn phải luôn mang theo". Có thể cô ấy đúng, nhưng cũng có lúc chúng ta có thể học hỏi từ những lỗi lầm và hướng về phía trước.

Không có ai hoàn hảo. Hãy chỉ cho tôi một phụ nữ không bao giờ phạm sai lầm, tôi sẽ tôn cô ấy làm một vị thánh. Khi bạn làm hay nói điều gì đó mà bạn biết là sai, hãy sửa chữa ngay. Nếu không, ít nhất bạn hãy rút kinh nghiệm từ điều đó. Hãy tha thứ cho bản thân và tiến về phía trước.

Giữ gìn sự chính trực với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Sự chính trực (của bạn hay người khác) có cản trở bạn sống hết mình? Hãy miêu tả điều đó:

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Sự chính trực ảnh hưởng đến lời hứa của bạn như thế nào?

Bạn có thể làm gì để giảm bớt ảnh hưởng đó? Bạn có thể sửa chữa một lỗi lầm trong quá khứ không? Có những ai bạn cần phải xin lỗi, nói chuyện hay trả nợ? Hoặc có những ai mà bạn cần phải ủng hộ không? Nếu có, hãy vạch ra thời gian biểu để khắc phục sai lầm, nhận lỗi hay đối mặt với vấn đề và tiếp tục tiến về phía trước.

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Viết ra ba cách bạn sẽ thực hiện sự chính trực. Bạn hãy bắt đầu từ hôm nay và không được phá vỡ lời

hứa với chính bản thân.

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Hãy viết tên những người rất chính trực nếu họ có điều bạn muốn ở họ (an bình hơn, thành công hơn,..). Sau đó, nghiên cứu cách người đó giải quyết những tình huống thỏa hiệp và làm theo.

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Hồi tưởng lại những tình huống mà bạn cần đến sự chính trực, có thể khi người khác không có. Hãy viết ra tất cả những gì bạn có thể nhớ. Bạn cảm thấy như thế nào và viết ra những cảm giác đó.

SỰ CHÍNH TRỰC CỦA JANE

Tôi chật vật lắm mới tốt nghiệp nổi trung học và thầy giáo của tôi nói rằng tôi không thể thi đỗ đại học. Tại sao thầy lại không tìm hiểu hơn về kỹ năng của tôi và tìm cách động viên tôi?

Tôi đã chứng minh rằng ông ấy sai. Tôi tốt nghiệp đại học, trở thành thầy giáo và có bằng tiến sỹ. Giảng dạy là một niềm đam mê của tôi và tôi yêu học sinh. Mặc dù, lương không cao lắm nhưng tôi thích công việc đó.

Tôi cũng đưa bọn trẻ đi chơi ở các nông trại vào mùa hè. Chúng thường có những kỳ nghỉ hè tuyệt vời và các bậc cha mẹ cũng có thời gian nghỉ ngơi cần thiết.

Tôi thường nghĩ về người thầy của mình. Nếu có cơ hội tôi sẽ nói với ông ấy: "Thầy giáo của Thomas Edison cho rằng Edison bị thiểu năng trí tuệ. Thầy có thể giữ ý kiến của mình nhưng cũng nên cho học sinh được ý thức về giá trị của bản thân".

JANE, 52 tuổi

Khi bạn thực hiện sự chính trực để giành được thành công, hãy học hỏi cách làm của phụ nữ và điều này có thể giúp bạn thực hiện mơ ước của mình.

Cả tấm vải sẽ bị tháo ra, nếu bạn dứt đứt chỉ một sợi chỉ dù bạn có chủ đích hay chỉ vô tình.

– S. J. Rozan

Tôi sẽ không bị đánh bại

– Rose Kenedy

Không có sự trưởng thành nào mà không phải trải qua đau khổ

và thiếu thốn.

– Vickie L. Milazzo

7. KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

Gia tăng khả năng chịu đựng để tiếp thêm sinh lực

Trong Thế vận hội năm 1924, thời gian thắng cuộc trong môn bơi tự do 400m của nữ giới thấp hơn 16% so với của nam giới. Sự khác nhau về khả năng chịu đựng đã rút ngắn lại còn 11,6% vào năm 1948 và xuống còn 6,9% vào năm 1988. Sự cách biệt này cũng

không còn trong các môn thể thao khác. Một chuyên gia về sinh lý thực hành cho rằng sự khác nhau này mang tính chất xã hội hơn là sinh lý – nam giới luôn được đào tạo sớm, khắc nghiệt hơn nữ giới – và không lâu nữa chúng ta sẽ thấy nữ giới làm tốt hơn nam giới.

Nhìn chung, phụ nữ sống lâu hơn nam giới trung bình bảy năm. Trong số những người sống trên 100 tuổi, tỷ lệ phụ nữ trên nam giới là 4:1. Đó chính là khả năng chịu đựng.

Nhiều phụ nữ muốn làm mẹ phải lao động 14 giờ một ngày hoặc hơn thế nữa. Đó là 14 giờ cực nhọc.

Sức chịu đựng không chỉ trong thể thao, tuổi thọ hoặc nỗi đau đớn. Khả năng chịu đựng là một sức mạnh to lớn và tích cực. Khả năng chịu đựng là sức mạnh bên trong giúp bạn thực hiện những dự định của mình kể cả khi bạn chỉ muốn từ bỏ. Bạn biết bao nhiêu phụ nữ đã quay lại trường để có bằng cấp cao hơn trong khi

họ vẫn phải làm việc toàn thời gian và chăm lo cho gia đình?

Một bộ tộc ở Đông Phi nổi tiếng về điệu nhảy cầu mưa là ví dụ điển hình về khả năng chịu đựng. Đây là bộ tộc duy nhất tại châu Phi mà các điệu nhảy cầu mưa của họ luôn ứng nghiệm.

Thành viên của những bộ tộc khác đã nghiên cứu hiện tượng kỳ lạ này. Họ đưa ra giả thuyết rằng bộ tộc kia đã có những vũ công giỏi hơn, bước nhảy đặc biệt hơn, những lời khẩn cầu thành tâm và có sức mạnh hơn, hay đó là do y phục của họ được trang trí bằng lông vũ và những chiếc mặt nạ có thể tạo nên sự khác biệt. Cuối cùng, họ cho rằng, đơn giản là các vị thánh thần đã mỉm cười với bộ tộc kia mà không phải với họ.

Sau khi quan sát những điệu nhảy của bộ tộc này, một nhà nhân chủng học đã tiết lộ bí mật về tỷ lệ thành công tuyệt đối của họ. Ông rất ngạc nhiên vì bí mật đó

thật đơn giản. Họ không có những sức mạnh đặc biệt và cũng không có sự can thiệp thần bí nào, đơn giản là họ đã nhảy điệu nhảy cầu mưa cho đến khi trời đổ mưa.

Họ không bao giờ từ bỏ và nản lòng về việc bao lâu trời mới đổ mưa. Họ nghĩ rằng trời luôn đổ mưa khi họ nhảy và kinh nghiệm đã củng cố lòng tin của họ. Họ vẫn tiếp tục nhảy bởi họ biết rằng sớm hay muộn các vị thánh thần sẽ động lòng và đền đáp lòng kiên nhẫn của họ bằng một cơn mưa. Và quả thực, họ đã được đền đáp xứng đáng cho mỗi lần cầu mưa.

Đây là một bí mật đơn giản và cơ bản nhất để thành công. Thật dễ dàng từ bỏ điệu nhảy nhưng nếu tiếp tục bạn sẽ được đền đáp xứng đáng. Khả năng chịu đựng sẽ giúp bạn làm được tất cả.

TIẾP TỤC THEO ĐUỔI ƯỚC MƠ CỦA BẠN

Khả năng chịu đựng cũng đồng nghĩa với đủ trí tuệ

xúc cảm để chờ đợi thành công. Khi còn trẻ, tôi muốn thay đổi thế giới và tôi muốn điều đó xảy ra ngay lập tức. Mục tiêu phi hiện thực đó mang lại nỗi thất vọng tràn trề cho đến khi tôi học được cách không nóng vội. Đôi khi, khoảng cách giữa việc đặt ra mục tiêu và việc đạt được nó dường như dài vô tận, nhưng tôi vẫn cố gắng chờ đợi bởi tôi biết khoảnh khắc đó sẽ đến.

Tôi bằng lòng với mức tăng trưởng kinh doanh 15% mỗi năm, chứ không phải là gấp hai hay ba lần. Tôi tình nguyện mỗi lần giúp một nhóm các y tá đạt được thành công mới, chứ không cần phải thay đổi cả hệ thống y tế. Tôi luôn khiến bản thân bận rộn trong lúc chịu đựng khoảng cách giữa mong muốn và kết quả. Nó giúp tôi không phải đấu tranh với nỗi thất vọng của chính mình.

Bạn đã từng thấy một phụ nữ có nền tảng và năng lực như bạn nhưng lại đạt được thành công trong khi bạn thất bại? Bạn đã bao giờ thèm muốn thành công của

người khác và cố lý giải tại sao họ thành công hơn mình? Tôi đã thấy nhiều phụ nữ thành công hơn giấc mơ của họ và cũng thấy nhiều người gục ngã rồi từ bỏ giấc mơ của mình. Điều khác biệt giữa người thành công và người thất bại là gì?

Tất nhiên, chúng ta có thể quy thành công của người khác là do may mắn, tiền bạc, các mối quan hệ hay do có ít con. Nhưng người phụ nữ nổi tiếng trong nhiều lĩnh vực khác nhau lại không cho rằng một trong những lý do trên là yếu tố quyết định trong thành công của họ.

• Sarah Josepha Hal đã làm phiền sáu vị tổng thống và nhận rất nhiều phản ứng tiêu cực trong hơn 36 năm, rồi cuối cùng mới thuyết phục được Tổng thống Abraham Lincoln chấp nhận ngày Lễ tạ ơn là ngày quốc lễ.

• Wilma Goldean Rudolph là con thứ 20 trong gia đình có 22 người con, bị đẻ non và mắc nhiều bệnh

tật, trong đó có cả bệnh bại liệt, nhưng bà vẫn chịu đựng và trở thành người phụ nữ Mỹ đầu tiên giành được ba Huy chương vàng tại Thế vận hội.

• Với quyết tâm giúp đỡ tài chính cho gia đình, cô bé Phoebe Ann Moses (sau này được biết đến với tên gọi Annie Oakley) đã tập luyện bằng khẩu súng trường Kentucky cũ kỹ của cha mình. Nhờ săn bắt những con thú nhỏ và bán cho các khách sạn, nhà hàng, cô bé đã kiếm đủ tiền để trả nợ cho mẹ mình. Khi 16 tuổi, cô đã đánh bại Frank Butler – tay thiện xạ nổi tiếng trong một cuộc thi bắn súng.

• Một năm sau khi được kéo ra khỏi làn nước đóng băng trong lần bơi thử qua kênh đào Măng-sơ, Gertrude Ederle lại lao mình xuống làn nước tại Cape Gris-Nez, Pháp. Cô chịu đựng gió, mưa, những dòng nước mạnh đầy sứa và thỉnh thoảng cả những con cá mập. Cô đã phải chịu nỗi nhục của lần thất bại trước và sự nhạo báng, chế giễu từ báo chí rằng không

người phụ nữ nào có thể bơi qua eo biển này. Nhờ không bỏ cuộc, Gertrude đã phá kỷ lục hiện tại của nam giới.

Nét tương đồng của những phụ nữ này chính là khả năng chịu đựng. Họ chọn con đường theo đuổi ước mơ của mình, với niềm tin kiên định rằng sẽ được đền đáp xứng đáng.

Lần đầu khi tôi đến gõ cửa văn phòng của viên chưởng lý, tôi biết họ có nhu cầu và sẽ thuê tôi, vì vậy tôi kiên trì gõ cửa cho đến khi được nhận. Tôi đã theo đuổi ước mơ của mình với niềm tin kiên định.

TĂNG KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG BẰNG SỰ KIÊN NHẪN

Vào tháng hai năm tôi vừa lấy chồng, sắp sinh nhật tôi, thì hãng luật bị giải thể, nó đã khiến tôi mất lượng khách hàng lớn và mất đi chỗ dựa chính cho công ty tư vấn của mình. Đó không hẳn là một ngày tồi tệ. Tối hôm đó, Tom và tôi ăn tối bằng bỏng ngô và xem phim

“Bàn chân trái”. Bộ phim nói về câu chuyện của Christy Brown, một người bị chứng liệt não và phải gắn cả cuộc đời với chiếc xe lăn. Christy đã sử dụng bàn chân trái – phần thân thể duy nhất ông có thể điều khiển được để khắc phục mọi khó khăn và trở thành một nhà văn, họa sỹ lừng danh. Tôi rời rạp chiếu phim với một tâm trạng khác và những vấn đề của tôi dường như trở nên quá nhỏ bé. Trong những tháng tiếp theo, tôi đã dốc sức vào tạo dựng lại công ty của mình.

Năm đó không phải là một năm thuận lợi, nhưng tôi vẫn chịu đựng và tiếp tục làm việc để cải thiện tình hình. Tôi đã có thể đầu hàng và quay lại công việc y tá, nhưng thay vào đó, tôi lại quyết tâm theo đuổi sự nghiệp giảng dạy mặc dù không hề có sự đảm bảo nào. Hiện nay, công ty của tôi có thu nhập gấp 200 lần năm đó và trở thành một học viện giáo dục hàng đầu trong ngành. Việc theo đuổi giấc mơ của tôi đã được đền đáp xứng đáng.

Tôi thường là người dạy, nhưng một ngày nọ, tôi đã trở thành một sinh viên khi Mary dạy tôi bài học về khả năng chịu đựng. Cô ấy nói trong bản đăng ký dự hội thảo của mình là mình bị điếc và yêu cầu có người phiên dịch bằng ký hiệu. Tôi cảm thấy khó chịu về đòi hỏi quá đáng này và về chi phí khi biết rằng cô ấy yêu cầu không chỉ một mà là hai người phiên dịch ký hiệu chuyên nghiệp, lần lượt thay nhau dịch 15 phút một lần. Chi phí để đáp ứng yêu cầu của Mary cao gấp ba lần tiền học phí cô ấy phải trả. Bên cạnh đó, tôi không thể hiểu nổi làm thế nào một người phụ nữ bị điếc lại có thể hi vọng thành lập một công ty tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế?

Ngày đầu của buổi hội thảo, những người phiên dịch của Mary đến sớm và ngồi ở ba ghế hàng đầu của lớp học – chứ không phải ở phía cuối như tôi mong muốn. Không quen với việc phải chia sẻ bục giảng, tôi thật sự thấy khó chịu khi Mary và con chó dẫn đường của cô ấy tới. Khi đó tôi hiểu rằng Mary không chỉ bị điếc

mà còn bị khiếm thị. Giờ đây, tôi phải cạnh tranh với hai người phiên dịch ký hiệu và một con chó để giành được sự tập trung chú ý của các sinh viên khác.

Và điều gì sẽ xảy ra? Không có cách nào để một người y tá vừa điếc vừa mù lại có thể phân tích tốt hồ sơ bệnh án và nhận giấy phép kinh doanh từ viên chưởng lý.

Tôi bắt đầu cố gắng giả bộ như họ không có mặt ở đó, kể cả khi con chó sủa vô cớ và tiếng cười rì rầm khắp phòng. Bị cô lập bởi sự bảo vệ của chú chó và không biết đến sự ồn ào xung quanh, Mary chú ý đến từng lời của tôi. Tôi nở nụ cười giả tạo nhất và tự khen mình vì đã xử lý tốt tình huống này, cho đến khi tôi hiểu được rằng sự khó xử của mình không là gì so với cô ấy. Nén sự xấu hổ, tôi tới gần Mary trong giờ nghỉ và hỏi điều gì đã thu hút cô đến với công ty tư vấn chăm sóc sức khỏe và luật y tế của tôi.

Mary nói: “Tôi đang nghiên cứu trường hợp kê đơn

thuốc sai của chúng tôi. Viên chưởng lý rất ấn tượng với sự giúp đỡ của tôi và ông nói sẽ thuê tôi nếu tôi tham dự khóa học của chị". Tôi đã hít thật sâu và lấy làm mừng vì cô ấy không thể thấy sự ngạc nhiên, hối lỗi và ân hận hiện hữu trên mặt tôi.

Mary thừa nhận rằng chứng mỏi mắt là do cô đã cố gắng theo các bài giảng. Các ký hiệu phiên dịch đã khiến cô bị chứng đau nửa đầu dữ dội, nhưng cô ấy vẫn quyết tâm theo đuổi khóa học và vượt qua kỳ thi này.

Bất chấp những điều khủng khiếp này, Mary bắt đầu một ngày mới với nụ cười và tăng thêm tính kiên nhẫn của mình. Cô luôn học tập chăm chỉ hơn những sinh viên khác và cô biết rằng khả năng chịu đựng sẽ giúp cô đến gần mục tiêu to lớn của mình hơn. Tôi rất vinh dự được ký lên giấy chứng nhận tốt nghiệp của cô ấy.

Mỗi chúng ta đều có những thử thách về khả năng

chịu đựng của riêng mình. Bất kể khi nào chúng ta cảm thấy quá khả năng chịu đựng hay gần như bị đánh bại, mỗi bước dường như là một nỗ lực quá lớn lao và mỗi xung đột nhỏ nhặt cũng có thể trở thành vật cản, thì một sự thay đổi hay một hành động nhỏ cũng có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Hãy tiến về phía trước dù khoảng cách ấy chỉ bằng một ngón chân và rồi bước tiếp, chúng ta sẽ vượt qua trở ngại bằng một bước dài, điều mà trước đó chúng ta cho rằng không thể xảy ra. Khả năng chịu đựng cho phép bạn đứng vững và thực hiện điều mà bạn lựa chọn.

TĂNG KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG VỚI NHỮNG PHẦN THƯỞNG ĐƯỢC ĐỀN ĐÁP

Tôi dự định đi bộ theo con đường mòn dài 22,4 km tại công viên Quốc gia Núi lửa Hawaii. Mặc dù, quãng đường này dài hơn con đường tôi vẫn thường đi nhưng tôi không coi đó là một thử thách lớn. Tôi tự thấy mình có thể chất tốt.

Quãng đường dài trong thời tiết oi bức với địa hình núi lửa nóng và gồ ghề đã khiến cuộc đi bộ trở nên vô cùng khó khăn. Tôi thật sự có ý định quay trở lại.

Nhưng niềm kiêu hãnh và bản tính ngang bướng đã giúp tôi chịu đựng. Kết quả, tôi được đền đáp xứng đáng với quang cảnh núi lửa hoạt động thật ngoạn mục – một cảnh tượng kỳ lạ mà tôi chưa bao giờ được thấy.

Lý do khiến tôi có thể chịu đựng không phải là phần thưởng cuối cùng này, mà đó chính là những phần thưởng nho nhỏ tôi nhận được dọc đường di. Sự độc đáo có một không hai trên từng tấc dung nham đen tôi đã đi qua; hệ thực vật phong phú trong khu vực có vẻ như cằn cỗi này; những bông hoa đỏ lạ thường trên nền đất ảm đạm và sự xuất hiện của cầu vồng đẹp nhất mà tôi từng thấy – tôi đã bỏ lỡ tất cả những điều này nếu tôi bỏ cuộc. Dù lần đi bộ này chỉ là một trải nghiệm nhỏ nhưng tôi hài lòng khi biết rằng

mình đã chịu đựng cho đến khi có được phần thưởng cuối cùng.

Phụ nữ là những bậc thầy về khả năng chịu đựng. Chúng ta chịu đựng những đôi giày cao gót. Chúng ta dành những phút quý báu mỗi sáng để trang điểm và rồi lại hì hục tẩy trang vào buổi tối. Là mẹ, chúng ta phải chịu đựng những chiếc tã hôi hám và những bữa ăn lúc ba giờ sáng để vỗ về những đứa con nhỏ. Chúng ta phải chịu đựng những lần tranh cãi về việc làm bài tập về nhà để sau đó được ăn mừng về thành tích học tập đầu tiên của con mình và những thành tích tiếp theo cho đến khi nhận được tấm bằng cuối cùng. Khả năng chịu đựng đó đến rất tự nhiên.

Khi sinh viên Marie chia sẻ câu chuyện về sự nhẫn nại trong kinh doanh, tôi đã nhớ tới những trải nghiệm trong chuyến đi bộ của mình. Khi bắt đầu kinh doanh, cô ấy không lường trước được các thách thức và khó khăn nên thường cảm thấy quá tải và luôn nghi ngờ

liệu mình có thể chuyển từ kinh doanh bán thời gian sang kinh doanh toàn thời gian và làm sinh lợi hay không.

Nhưng cô ấy quyết tâm không đầu hàng. Cuối cùng, sau rất nhiều nỗ lực làm việc chăm chỉ, mọi thứ dường như đã ăn khớp với nhau. Trong vòng 14 tháng, cô ấy đã kiếm được tổng cộng 17 nghìn đô-la – một con số mà cô ấy không thể tưởng tượng cách đây 2 tháng – và điều đó còn hứa hẹn rất nhiều phần thưởng tương tự. Nếu cô ấy bỏ cuộc, cô ấy sẽ không thể có được phần thưởng to lớn này và không bao giờ biết được khả năng thật sự của mình là gì.

Nhiều phụ nữ thất bại trong những mục tiêu của mình, đơn giản là do họ đầu hàng quá sớm. Con đường này rất dài và trắc trở. Những trở ngại không lường trước luôn xuất hiện bất ngờ: một nhiệm vụ khó khăn, một đối thủ mới rất mạnh. Hãy dừng lại và phân tích những nỗ lực của mình để xem có nên điều

chỉnh hay không, nhưng đừng từ bỏ giấc mơ và mục đích sống của mình. Sớm hay muộn thì những phần thưởng sẽ đền đáp cho bạn – từ việc một đồng nghiệp trở thành người bạn, thành tích của bạn được mọi người công nhận và cánh cửa của cơ hội mới được mở ra.

Khi khả năng chịu đựng của bạn được thử thách và bạn muốn từ bỏ, hãy ghi nhớ điều này: bạn sẽ không chỉ bỏ lỡ hũ vàng ở cuối cầu vồng mà còn bỏ lỡ nhiều phần thưởng khác trên dọc đường đi. Dù bạn đi bộ hay đang gây dựng sự nghiệp kinh doanh hoặc phấn đấu để thăng tiến, dù còn ở rất xa nhưng phần thưởng này cuối cùng sẽ đến với những ai nhẫn nại. Hãy tăng cường khả năng chịu đựng của bạn bằng cách tích cực lên kế hoạch cho những phần thưởng nho nhỏ.

TĂNG KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG BẰNG VIỆC TẬP TRUNG VÀO MỤC TIÊU

Những vận động viên giỏi luôn tập trung vào việc thực hiện cú đánh bóng, ném bóng hoặc động tác tiếp theo chứ không phải là những cơn đau bên mạng sườn. Người thợ lặn tự do lặn xuống hàng trăm thước và nổi lên mặt nước với chỉ một lần hít hơi. Mỗi động tác, mỗi suy nghĩ đều sử dụng lượng oxy quý báu này. Bạn có tượng tưởng rằng cô ấy đang lo lắng về lần hít hơi tiếp theo của mình hay không? Kể cả nỗi lo lắng để đánh bại thời gian của đối thủ cũng là một sự phân tán tư tưởng nguy hiểm. Thay vào đó, cô ấy chỉ quan tâm đến việc mình đang làm – tập trung vào màn trình diễn.

Nữ diễn viên Jane Froman đã kể lại kinh nghiệm của cô ấy sau khi bị thương nặng ở chân trong một vụ tai nạn máy bay. “Trong khoảng bốn tháng, tôi chỉ nằm, nghĩ về những điều tồi tệ. Rồi một ngày tôi bỗng băn khoăn tự hỏi liệu tôi có muốn được hát nữa không? Tuy nhiên đã quá lâu rồi tôi không hát và điều đó lại khiến tôi băn khoan tự hỏi liệu mình có thể hát được

hay không... và tôi đã hát! Điều đó thật tuyệt vời. Mọi người trong bệnh viện nghĩ tôi bị điên – rằng nỗi đau của cái chân bị thương đã ảnh hưởng đến đầu tôi – nhưng điều đó không quan trọng. “Tôi có thể hát! Bất kỳ điều gì đang xảy ra với tôi, thì giọng của tôi vẫn được cất lên và đó mới là điều có ý nghĩa.” Chín tháng sau vụ tai nạn, nhờ tập trung đúng mục tiêu, Froman đã có thể trình diễn trong nhà hát kịch Broadway.

Wilma Goldean Rudolph chú trọng vào sự sống đầu tiên, sau đó là chăm sóc sức khỏe và tiếp theo là vào việc chạy chứ không phải là bệnh bại liệt.

Annie Oakley tập trung ngắm và bắn trúng mục tiêu chứ không phải là hoàn cảnh nghèo nàn của mình.

Gertrude Ederle tập trung vào việc bơi qua eo biển Manche chứ không phải là những hiểm họa đang rình rập trong dòng nước.

Tập trung chính là bệ phóng của khả năng chịu đựng.

Hãy tập trung vào mục tiêu – đây là điều duy nhất có ý nghĩa – và không bận tâm đến tất cả những điều còn lại.

TẬN HƯỞNG NIỀM VUI CỦA KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

Nhân tố lớn nhất khiến bạn thất bại chính là ý nghĩ cho rằng để say mê và yêu thích công việc, bạn phải thích tất cả các khía cạnh của việc mình đang làm. Những phụ nữ thông minh và hiểu biết đều mong đợi họ có thể biến mỗi ngày trở thành một cuộc dã ngoại thú vị. Sau đó, khi đối mặt với lũ kiến, lũ muỗi quen thuộc hay những cơn mưa rào tầm tã, họ lại vội vàng tìm chỗ ẩn náu.

Nếu bạn cho rằng mình nên thích mọi thứ đang làm mỗi ngày, bạn sẽ vô cùng thất vọng. Bạn luôn nghĩ rằng điều tốt đẹp hơn đang xảy ra ở một nơi nào đó. Nhưng khi bạn đến nơi đó cùng với những kỳ vọng không tưởng và vòng luẩn quẩn lại xuất hiện khiến bạn thất vọng. Khi đó, bạn băn khoăn tự hỏi tại sao

điều đó lại xảy ra khi mình đang theo đuổi một tương lai "hoàn hảo".

M. Scott Peck, tác giả của cuốn The road less traveled (Con đường vắng người đi), cho rằng cuộc sống thật khó khăn nhưng nếu công nhận thực tế này thì cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều. Nếu bạn mở rộng khái niệm về niềm vui bao gồm cả những khó khăn, thì cuộc sống chắc chắn sẽ dễ dàng hơn.

Rất nhiều người hỏi tôi: "Vickie, chị thích đi đây đó để diễn thuyết hay ở nhà?" Dù tôi ở bất cứ nơi nào thì đó vẫn là nơi tôi muốn. Khi tôi đi công tác, tôi thích được đi công tác. Khi ở nhà, tôi lại mừng vì được ở nhà. Nếu không tìm được niềm vui tại nơi mình đang ở, tôi sẽ lãng phí phần lớn thời gian trong những tâm trạng sai lầm.

Bố mẹ tôi dạy rằng niềm vui là do chính mình tạo ra. Tôi là một đứa trẻ nghiêm nghị, trầm lặng và nhút nhát, vì vậy cha mẹ luôn cố gắng làm tôi "tươi tỉnh

lên”. Họ tổ chức trò chơi cho tất cả lũ trẻ hàng xóm hoặc đưa chúng tôi đi uống sô-cô-la nóng và ăn bích quy. Niềm vui chính là một phần lời khuyên của cha mẹ mà tôi vẫn giữ trong tim.

Trong kinh doanh hoặc sự nghiệp, bạn phải chịu đựng từ “Không” rất nhiều lần mới nhận được chữ “Có” tuyệt vời. Từ “Không” có thể là từ phía khách hàng hoặc từ cấp trên – người không muốn mua sáng kiến của bạn. Dale, một sinh viên của tôi luôn vận dụng sự hài hước để chịu đựng lời từ chối. Cô ấy nói: “Ý nghĩ xuất hiện lần đầu tiên tại văn phòng của khách hàng với những sản phẩm tiếp thị trong tay đã khiến tôi kinh hãi. Sau đó, tôi bắt đầu tìm ra nhiều cách thức mới để qua mặt người gác cửa. Giờ đây, thách thức về việc có bao nhiêu khách hàng sẽ nói chuyện với tôi chính là một trò chơi thú vị”.

Dù bạn đang dọn dẹp hay làm thêm giờ, bạn vẫn có quyền lựa chọn: bạn coi đó là một niềm vui, hay một

cực hình. Bạn càng mở rộng khái niệm vui vẻ bao nhiêu, thì khả năng chịu đựng của bạn để đạt được thành công càng lớn.

BAY VÀO KHÔNG TRUNG NHƯ LOÀI BƯỚM

Bà Pearl của tôi luôn gọi tôi là con bướm nhỏ của bà. Tôi thích cách bà xem tôi như một cô bé xinh đẹp và đặc biệt. Nhưng tôi không biết là bà có ý ám chỉ đến sự thay đổi mà tôi sẽ trải qua để trở thành một phụ nữ như ngày nay.

Vì loài bướm sinh ra từ cái kén, nên nó phải vùng vẫy và gắng hết sức để thoát ra. Sự vùng vẫy đó giúp đôi cánh mạnh thêm và co ngắn thân thể. Không có nỗ lực này, đôi cánh của loài bướm sẽ yếu đi, thân thể căng phồng không còn duyên dáng nữa và chúng không thể bay vào không trung. Ở bất cứ nơi đâu, loài bướm vẫn phải qua thử thách này và nó sẽ được đền đáp xứng đáng bằng chuyến thám hiểm thú vị: được bay từ bông hoa này sang bông hoa khác.

Tất cả chúng ta đều sinh ra từ những cái kén của mình, phải đấu tranh và nỗ lực để trở thành một phụ nữ khỏe, đẹp và tự do. Không có sự trưởng thành nào mà không phải trải qua đau đớn và thiếu thốn. Lựa chọn của bạn là: chọn giải pháp an toàn, tránh xa mọi nỗi đau đớn để trưởng thành và chịu đựng sự chật hẹp tầm thường của một con sâu bướm chỉ ở dưới mặt đất. Hoặc xả thân đấu tranh để được sống, được đau đớn,... và cuối cùng là tận hưởng sự tự do của loài bướm.

Việc hình thành các cơ là một trải nghiệm “không đau đớn, không có kết quả” khác. Để hình thành các cơ bắp, bạn phải chịu đựng sự đau đớn. Nếu bạn tập luyện đúng cách, mỗi lần tập là một lần đau đớn. Nếu bạn không đau, thì đó là do bạn không tập luyện thật sự. Bạn nên nhớ rằng, sự đau đớn này là điều mà huấn luyện gọi là “nỗi đau cần thiết”, chứ không gây ra chấn thương dù nó không mấy dễ chịu.

Bạn đã quan sát một người nào đó làm việc miễn cưỡng hay chưa? Hãy cẩn thận, đừng đùa giỡn với chính bản thân. Sự phát triển đòi hỏi sự nỗ lực và sức chịu đựng thật sự. Bạn không nên chọn phương pháp dễ dàng hay lừa dối bản thân rằng bạn sẽ đạt được mục tiêu bằng con đường tắt và bỏ qua sự đau đớn trong cuộc hành trình. Bởi làm như vậy là bạn không chỉ tự lừa dối bản thân mà còn tự cướp đi cơ hội phát triển của chính mình. Mỗi nỗi đau, mỗi lần đấu tranh mà bạn phải chịu đựng sẽ làm thay đổi bạn.

Để thành công, bạn phải cố gắng chịu đựng nỗi đau và thử thách. Cuối cùng sự nỗ lực này sẽ chuyển thành đôi cánh cho ước mơ của bạn.

TIẾP THÊM LỬA CHO KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

Khả năng chịu đựng sẽ xuất hiện dễ dàng khi chúng ta thật sự tâm huyết với điều mình đang làm. Một diễn viên múa ba-lê phải chịu đựng sự tập luyện khổ cực với cường độ cao để trở nên xuất sắc, nhưng sự

đau đớn không dừng lại kể cả khi cô ấy trở thành một diễn viên múa xuất sắc. Khi biểu diễn, cô ấy chỉ tập trung vào bài biểu diễn và quên đi nỗi đau, nhưng khi tháo đôi giày nhảy sờn rách, đôi bàn chân vấy đầy máu khiến cô ấy quỵ ngã. Nhưng cô ấy vẫn chịu đựng bởi cô đang khiêu vũ.

Giám đốc quản lý dịch vụ khách hàng của tôi đã bỏ chữ "Quản lý" ra khỏi chức danh vì không thích quản lý một chút nào. Nhưng vì cô ấy thành lập bộ phận này và đam mê điều hành nó, nên cô ấy đã cố gắng duy trì vị trí này cho đến khi tìm được một người thích hợp. Sự cống hiến đó có được là do nhiệt huyết.

Nhiệt huyết và khả năng chịu đựng, khi liên kết chặt chẽ với nhau, có thể đưa bạn đến thành công. Công việc kinh doanh của tôi là một ví dụ điển hình. Tôi muốn trở thành một doanh nhân, nhưng với tôi, các vấn đề giữa quản lý và nhân viên luôn đòi hỏi tính nhẫn nại. Tôi yêu thích sự phát triển sáng tạo trong

kinh doanh và tôi thích thú với mọi mối quan hệ xung quanh công việc này, vì vậy tôi phải chịu đựng những khía cạnh không mấy vui vẻ của nó.

Tôi luôn cảm thấy kinh ngạc với những loại hình kinh doanh mà mọi người đam mê, đặc biệt là những người chỉ sản xuất và bán một loại sản phẩm. Tôi không thể bó buộc đam mê của mình xung quanh một loại sản phẩm, do đó tôi không có khả năng chịu đựng để khiến công việc kinh doanh của mình thành công hơn. Tôi rất biết ơn những người có nhiệt huyết để tạo các sản phẩm, bởi nếu không thì sẽ không có sản phẩm nào tồn tại. Tương tự, tôi đã thấy rất nhiều người có những ý tưởng tuyệt vời nhưng không bao giờ trở thành hiện thực bởi không có đủ đam mê để chịu đựng những yêu cầu của quá trình hiện thực hóa ý tưởng.

Để đi đến đích cuối cùng khi làm bất cứ điều gì – một dự án, một cuộc đi bộ đường dài hay 14 giờ làm việc

mỗi ngày – bạn cần có khả năng chịu đựng của người phụ nữ. Nếu bạn kết hợp được khả năng chịu đựng với niềm đam mê, bạn có thể thực hiện bất kỳ điều gì.

TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG ĐỂ TĂNG KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

Bất kỳ nơi nào trong ngôi nhà của bạn đều có một dụng cụ dự phòng. Một chiếc đồng hồ hay chiếc máy tính xách tay dù chạy bằng điện nhưng vẫn có pin dự phòng. Giống như pin dự phòng, khả năng chịu đựng cũng xuất hiện khi bạn cần. Nhưng nếu không sạc thường xuyên, pin cũng sẽ hết. Và bạn cũng sẽ như vậy, nếu như năng lượng của bạn không được tiếp thêm bởi niềm đam mê, sự tập trung, niềm vui hay những nguồn phục hồi nào khác.

Những mối quan hệ tốt đẹp có thể giúp bạn sử dụng tiết kiệm năng lượng. Tất cả chúng ta đều biết rằng có ít nhất một người có thể giúp mình phấn chấn trở lại và tràn trề sức lực. Đó có thể là mẹ bạn, vợ/chồng

bạn, một người bạn tốt, con cái, hoặc nếu bạn may mắn thì là tất cả những người này. Những mối quan hệ tích cực ở xung quanh bạn, đặc biệt là những người luôn ủng hộ đam mê và mơ ước của bạn sẽ giúp khả năng chịu đựng tự nhiên của bạn lại được nạp đầy.

Nếu các mối quan hệ tốt có thể tăng cường khả năng chịu đựng của bạn, thì điều gì sẽ xảy ra khi bạn đầu tư thời gian vào những mối quan hệ xấu? Tại sao bạn lại lãng phí nguồn năng lượng quý giá như vậy? Đừng chịu đựng mối quan hệ nếu nó không mang lại điều gì dù bạn có nỗ lực vun đắp đến thế nào đi chăng nữa. Hãy hạn chế đi lại với những người luôn gây rắc rối cho bạn và cắt đứt các mối quan hệ tồi.

Tôi yêu mến nhân viên của mình, nhưng tôi biết những giới hạn khi phải giải quyết các vấn đề về nhân sự. Trong những ngày đầu sự nghiệp, tôi động tay đến tất cả mọi việc. Còn các nhân viên thì đợi hết một

ngày dài để bước vào văn phòng của tôi và nói: “Tôi cần nói chuyện với sếp”. Các vấn đề như: xung đột với đồng nghiệp, không đủ ăn, con ốm, dịch cúm, những ngày làm việc tồi tệ và họ còn khóc lóc với tôi – và đó toàn là đàn ông! Giờ tôi được một quyền xa xỉ là làm việc tại nhà vài ngày trong tuần. Tôi thuê bốn giám đốc, những người mà tôi tin cậy giao phó cho việc điều hành, và tôi liên lạc với họ qua điện thoại hoặc thư điện tử. Phụ nữ có thể tìm ra nhiều cách mới mẻ để chịu đựng, nhưng chúng ta nên tránh xung đột để nạp lại năng lượng và cải thiện sức chịu đựng của mình khi có thể.

Những vấn đề khiến hao hụt năng lượng còn bao gồm rất nhiều điều khó chịu cả về vật chất lẫn tinh thần. Mọi người cho rằng tôi đã tự tạo nên thế giới của mình bằng việc loại bỏ quá nhiều sự hỗn tạp ra khỏi cuộc sống, nhưng tôi không cần phải phụ thuộc vào sáu tổ chức chuyên nghiệp, tham gia vào các ủy ban của họ và có ghế trong hội đồng tư vấn. Một vài người

cho rằng đó là nạp năng lượng, còn tôi lại thấy điều đó làm cho tôi kiệt quệ.

Bạn hãy nhìn các vận động viên thi đấu trên sân tennis hay trên sân gôn. Họ không bao giờ tán gẫu giữa các hiệp đấu. Họ dành năng lượng để tăng khả năng chịu đựng. Khi bạn chú tâm, bạn sẽ không lãng phí năng lượng. Những bậc thầy về khả năng chịu đựng là những người biết tách mình ra. Cuộc sống cho ta rất nhiều cơ hội, nhưng nếu phung phí sức lực khắp nơi, làm sao bạn có thể đam mê theo đuổi ước mơ của mình? Năng lượng chính là cuộc sống. Năng lượng rất cần thiết cho khả năng chịu đựng. Hãy tránh tất cả những việc làm tiêu hao năng lượng, những người không cùng chí hướng với bạn và giữ sức cho những điều có ý nghĩa hơn.

10 CHIẾN LƯỢC GIÚP BẠN HÌNH THÀNH KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

Khả năng chịu đựng là sức mạnh mà bạn có thể phát

triển nó. Vận dụng sức mạnh bên trong của bạn sao cho thích hợp với niềm đam mê không khác với việc luyện tập để có những bắp tay to và khỏe hơn. Điều này đòi hỏi sự tập trung, quyết tâm và kỷ luật. Nếu bạn không đến phòng tập thể dục, các cơ của bạn sẽ bị teo. Nếu bạn không củng cố khả năng chịu đựng, bạn sẽ mất nó.

1. Hãy khiến viễn cảnh của bạn trở nên sinh động. Hãy làm bất cứ điều gì để khiến viễn cảnh của bạn trở thành thực tế như trên khuôn hình cụ thể. Sử dụng thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác để giấc mơ của bạn tồn tại sống động và thực tế. Nguồn cảm hứng của bạn có thể là một bài hát hoặc một nhạc cụ, âm thanh của tự nhiên hay một bản nhạc nền cho phim. Hoặc có thể là một bức tranh hồ hoặc cầu thang trong ngôi nhà mơ ước của bạn hay một bộ váy công sở chải chuốt. Hãy gắn những biểu tượng thú vị đầy màu sắc lên những nơi bạn có thể nhìn thấy khi làm việc.

2. Nhìn thấy ánh sáng ở cuối đường hầm. Khả năng chịu đựng sẽ đến dễ dàng hơn khi bạn có thể nhìn thấy ánh sáng cuối đường hầm, khi bạn biết mình phải chịu đựng điều gì và trong bao lâu. Hãy lập kế hoạch cụ thể.

3. Tăng cường khả năng với kiến thức. Tăng cường khả năng của bản thân với những kỹ năng và thông tin cần thiết bởi với bất kỳ kiến thức ngoài lề nào cũng có thể mang lại lợi thế cho bạn. Kiến thức sẽ giảm mức độ của những khó khăn.

4. Tìm kiếm người hỗ trợ. Để mang ngọn đuốc Olympic đi khắp thế giới cần phải có một cuộc chạy tiếp sức của rất nhiều vận động viên. Vậy ai là người bạn có thể nhờ cậy để chia sẻ gánh nặng hay giúp chuyến đi của bạn dễ dàng hơn?

5. Rèn luyện khả năng chịu đựng. Có những điều mà bạn phải có kinh nghiệm mới có thể chịu đựng được. Khi lần đầu tiên dạy học, tôi đã dạy cả ngày. Thời gian

đầu thật khó khăn nhưng bây giờ nó đã dễ dàng hơn nhiều.

6. Tạm ngừng chịu đựng. Khi bạn tập tạ, bạn không nên tập các cơ giống nhau trong hai ngày liên tiếp. Tương tự, hãy tự cho phép bản thân thư giãn, thoát khỏi công việc hàng ngày. Làm một điều gì đó hoàn toàn khác lạ, thưởng ngoạn những phong cảnh mới, gặp gỡ nhiều người mới, xem một vở ba-lê hoặc opera. Tới hiệu sách và dành một buổi chiều ghé thăm một thế giới mới. Thuê đĩa DVD về du lịch, sau đó đặt đồ ăn và bật những điệu nhạc đặc sắc của nơi đó. Bạn hãy chìm đắm trong không gian. Tránh trả lời điện thoại, nếu không bạn sẽ bị kéo trở lại thế giới thực. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn khi quay trở lại.

7. Nghỉ ngơi. Khi bạn chạy đường dài, nghỉ 5 phút mỗi giờ sẽ giúp bạn hồi phục năng lượng để tiếp tục chịu đựng.

8. Công nhận thành công. Công nhận những điều bạn phải chịu đựng trong thời gian qua sẽ làm tăng khả năng chịu đựng của bạn cho thử thách tiếp theo.

9. Chăm sóc bản thân. Một cơ thể khỏe mạnh, một trí óc và tinh thần tỉnh táo sẽ cung cấp năng lượng cho khả năng chịu đựng.

10. Nghĩ đúng hướng. Những suy nghĩ điều khiển cuộc sống của bạn và có thể giúp bạn tăng cường khả năng chịu đựng. Đừng quá chú ý đến sự cạnh tranh và những vấn đề rắc rối. Hãy tập trung vào cách giải quyết và nhiệm vụ bạn đang làm.

Tăng khả năng chịu đựng với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Điều khó khăn nhất bạn phải chịu đựng (về mặt tinh thần, thể xác...) khi theo đuổi giấc mơ của mình là gì?

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Những âm thanh và hình ảnh nào thúc đẩy tinh thần và tăng khả năng chịu đựng của bạn? Bạn hãy viết ra, sau đó xem lại chúng hàng ngày.

Bạn có hợp tác với những người coi thường bạn, làm bạn phiền lòng hay bào mòn nghị lực của bạn không? Nếu có, bạn sẽ rời bỏ người này như thế nào?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Bạn sẽ đưa ra ba hành động nào để tăng cường khả năng chịu đựng được nhắc tới trong Lời hứa 1?

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Bạn hãy nêu tên một phụ nữ để minh họa cho khả năng chịu đựng. Bạn sẽ lấy thành công của cô ấy làm kiểu mẫu để tăng cường khả năng chịu đựng của mình như thế nào?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Những thách thức nào đòi hỏi khả năng chịu đựng của bạn? Bạn sẽ sử dụng những thành công đó để tăng cường khả năng chịu đựng trong tương lai như thế nào?

KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG CỦA SUSAN

Tôi đã tập luyện cho cuộc chạy đua đường dài tại Houston suốt một năm. Khoảng một tháng trước cuộc đua, tôi cho rằng không có cách nào để tôi có thể chạy được quãng đường dài 41,6 km. Sau khi luyện tập chăm chỉ chạy với cự ly 29 km, tôi càng tin chắc rằng mình không thể chạy được. Huấn luyện viên nói với tôi: "Ồ, có chứ, cô có thể làm được". Tôi vẫn tiếp tục chạy, tiếp tục rèn luyện. Suốt thời gian đó tôi luôn tự nhủ: "Mình có thể làm được điều này, mình có thể làm được điều này". Khi chạy được 32 km của quãng đường, nơi mọi người gục ngã, tôi luôn tự nhủ: "Chỉ còn 9,6 km nữa thôi. Mình chỉ cần cố gắng hơn thường ngày vẫn tập. Đó không phải là một điều gì ghê gớm lắm." Và tôi đã làm được, đó là một cuộc trải nghiệm khó tin.

Khả năng chịu đựng để chạy đua đường dài không là gì so với căn bệnh ung thư vú. Đó là một trò chơi lý trí

mà bạn phải chơi với chính bản thân. Khi nghe tin mình bị bệnh ung thư vú, tôi quyết định vẫn tiếp tục lạc quan và tôi đã nhìn thấy ánh sáng ở cuối đường hầm. Điều tôi đã học được từ trải nghiệm này là hãy tin vào sự sắp xếp của Chúa

và hãy hiểu rằng chúng ta chưa bao giờ bị nhồi nhét quá khả năng chịu đựng. Tôi cũng học cách thử thách bản thân để biết rằng trí tuệ của tôi có sức mạnh to lớn.

Tôi sẽ viết ra một trích dẫn đã truyền cảm hứng cho tôi trong thời gian qua: “Hãy mở rộng những điều mà bạn biết mình có thể làm được”. Tất nhiên, kinh nghiệm với căn bệnh ung thư đã giúp tôi thực hiện điều đó.

Thường xuyên nói chuyện với bản thân, tự cam đoan với chính mình – với tôi đó chính là cách duy trì khả năng chịu đựng. Đó là điều đã giúp tôi vượt qua cuộc hóa trị, những ngày tồi tệ và nhắc nhở tôi rằng tôi có

một ước mơ cần hướng tới. Giờ đây, tôi đã thoát khỏi căn bệnh ung thư sáu năm rồi, và dù tôi sẽ không bao giờ tham gia một cuộc chạy đường dài nào nữa, hàng ngày tôi vẫn học cách để có thể làm được nhiều điều hơn nữa.

SUSAN, 55 tuổi

Nhà thiết kế nội thất

Hãy biết rằng bạn luôn có khả năng chịu đựng của người phụ nữ để duy trì niềm đam mê của mình. Hãy khám phá khả năng chịu đựng để giảm bớt khó khăn khi kết hợp nó với sức mạnh và tính táo bạo.

Không có điều gì khiến tâm hồn bạn tĩnh lặng hơn là một mục tiêu

vững vàng – một điểm mà bạn có thể tập trung trí tuệ vào đó.

– Mary Wollstonecraft Shelley

Xác định việc bạn thích làm nhất và

tìm một người nào đó trả công cho công việc của bạn.

– Katherine Whitehorn

Táo bạo có sẵn trong ADN của người phụ nữ

chỉ cần nhìn vào những gì chúng ta thực hiện được.

– Vickie L. Milazzo

8. TÁO BẠO

Hãy làm chủ sự nghiệp và cuộc sống của bạn

Khi còn nhỏ, đã bao giờ bạn thử "mạo hiểm" thực hiện một ý tưởng nào đó chưa? Bạn có phải là một người năng động không? Đã bao giờ bạn bán bánh quy, bưu thiếp hay nước chanh chưa? Nếu có, thì có

lẽ bạn đã có khí chất của một doanh nhân rồi đó. Có rất nhiều phụ nữ cũng mang trong mình khí chất này. Ở Mỹ, nhiều doanh nghiệp trị giá hơn 15,6 triệu đô-la và có doanh thu hàng tỷ đô-la mỗi năm là do phụ nữ nắm giữ. Giữa những năm từ 1997 đến 2004, tỷ lệ phụ nữ sở hữu các doanh nghiệp tăng lên gấp đôi trong tổng số các công ty thương nghiệp.

Phụ nữ hiểu rất rõ về sự táo bạo. Việc dám nghĩ dám làm để bắt đầu công việc kinh doanh của riêng mình, quản lý gia đình cũng như xây dựng sự nghiệp của tập thể là thể hiện của sự táo bạo tiềm tàng bên trong con người bạn.

Ông bà tôi sở hữu một cửa hàng tạp hóa, họ đều phải làm việc chăm chỉ, đặc biệt là bà tôi vì bà có động lực thúc đẩy đó là sự táo bạo. Theo truyền thống, phụ nữ phải quản lý công việc nhà, gia đình và thường kiêm luôn việc quản lý chi tiêu trong gia đình. Việc gì cũng đến tay họ, từ việc chuẩn bị bữa ăn đến việc mang ô

tô đi bảo dưỡng. Để làm được tất cả những việc đó, thực tế họ đều cần đến sự táo bạo.

Trong những chuyến du lịch từ Thái Lan đến Việt Nam, tôi thường xuyên bắt gặp sự táo bạo của phụ nữ với mọi sắc thái khác nhau. Bất cứ ở đâu, tôi đều thấy phụ nữ đang điều hành công việc kinh doanh. Họ đi bán hàng rong trên phố từ quần áo mới, quần áo cũ đến nước chanh đựng trong túi ni lon và rất nhiều thứ khác. Những người phụ nữ chỉ nặng khoảng

40 kg nhưng lại gánh trên vai cả một gánh hàng với tất cả mọi thứ phục vụ đầy đủ như: bát, thìa đũa, hộp đựng và thực phẩm ở một bên đòn gánh, còn bên kia là bếp than, đặt trên là nồi nước dùng và nước trà xanh. Bếp than nóng và những nồi nướng sôi âm ỉ sóng sánh theo từng bước đi của họ.

Sự táo bạo còn được thể hiện qua các sáng kiến, sự mạo hiểm và phần thưởng không nhất thiết phải xuất hiện dưới dạng những tài khoản lớn trong ngân hàng.

Bạn có thể tận dụng sự táo bạo để làm chủ cuộc sống của chính mình. Khi suy nghĩ về điều này, bạn sẽ thấy cuộc sống chính là sự mạo hiểm lớn nhất trong tất cả mọi thứ. Sự táo bạo chính là sức mạnh. Hãy áp dụng nó vào bất kỳ mục tiêu nào bạn mong muốn đạt được, bao gồm cả việc theo đuổi những ước mơ.

Để làm được điều đó thì cần phải có hành động thích hợp. Phần thưởng sau cùng sẽ đến từ việc thực hiện được ước mơ của bạn là gì? Dù bạn muốn tạo ra sự khác biệt hay sở hữu một chiếc ô tô Porsche hoặc thậm chí là cả hai, hãy vạch ra kế hoạch hành động cụ thể và chúng sẽ mang lại cảm hứng cho công việc của bạn. Nếu bạn đã là chủ doanh nghiệp hoặc quyết tâm thực hiện bất kỳ sự táo bạo nào, hãy xác nhận lại một lần nữa tất cả những lý do mà bạn đã bắt đầu công việc kinh doanh. Để nổi bật về sự táo bạo, một CEO cần phải chú ý, quan tâm đến linh cảm của mình.

HÃY LÀ NGƯỜI ĐẦU TIÊN ĐẾN BÊN DÒNG SÔNG ĐỂ

UỐNG NƯỚC

Trong suốt hành trình rong ruổi đi chụp ảnh ở khu vực đồng bằng Serengeti của Tanzania, tôi đã bắt gặp loài động vật nhút nhát nhất trên trái đất, đó là loài linh dương đầu bò. Tôi đã ngồi bên bờ sông trong ba giờ liền để quan sát một bầy có hàng nghìn con đến uống nước ở bờ sông. Bầy linh dương đầu bò này là một phần trong số lượng cực kỳ lớn những con linh dương di cư đến đây đều đặn vào mỗi mùa hè. Hơn một triệu con linh dương đầu bò di chuyển lên hướng bắc từ vùng Serenget khô cằn đến vùng đầm lầy Mara Masai của Kenya trong một cuộc hành trình dài, thiếu nước và gian khổ. Nguồn nước duy nhất chính là dòng sông Grumeti, biểu tượng cho sự sống và cái chết. Không giống như những loài động vật khác có thể lấy nước từ cỏ cây chúng ăn được, loài linh dương đầu bò chỉ có thể lấy nước bằng cách uống nước từ sông để sống sót.

Dòng sông cũng là nguồn dinh dưỡng của nhiều loài động vật hoang dã khác, bao gồm cả những loài ăn thịt. Những con cá sấu có thể ẩn nấp ở đó. Do vậy, dù rất khát nhưng lũ linh dương đầu bò vẫn đứng cách xa nguồn nước để cảnh giác với sự nguy hiểm tiềm ẩn.

Việc dịch chuyển thận trọng từng bước đến bờ sông có thể làm chúng tốn hàng giờ liền. Những con linh dương bước từng bước ngập ngừng về phía trước, đánh hơi và phát ra những tiếng kêu nghe buồn rầu, xót thương và lại từ từ tiến lên phía trước đầy cẩn trọng. Cả đàn co cụm lại với nhau và những con đầu đàn thường bị đẩy dần về phía dòng sông, cho dù chúng muốn hay không. Đã rất lâu kể từ lần cuối cùng chúng được uống nước và bạn sẽ cảm nhận được sự tuyệt vọng của chúng.

Sư tử là loài động vật lười biếng nhưng lại là loài động vật dũng mãnh nhất trong tất cả các loài. Chúng

luôn suy tính hành động trong khi xem xét xung quanh, giữ gìn năng lượng trong khi chờ đợi cơ hội săn mồi cho bữa trưa. Khi bầy linh dương kéo đến dòng sông, những con sư tử có thể nhảy ra đột kích, giăng bẫy một con linh dương và làm cho những con còn lại chạy toán loạn. Việc chạy trốn có thể tạo lên một đám mây bụi mù cản trở tầm nhìn của những con linh dương gần đó. Khi đó, việc kết liễu số phận những chú linh dương hầu như chắc chắn xảy ra.

Một ngày nọ, khi tôi đang ngồi bên bờ sông, một chú linh dương đầu bò còn nhỏ cuối cùng cũng dẫn đầu đàn xuống uống nước, trong khi những con linh dương trưởng thành luôn sợ hãi đứng ở đằng sau. Nhanh chóng sau đó, những con khác bắt đầu xuống bờ sông uống nước. Nhưng thay vì xếp thành một hàng dài ven bờ sông, chúng lại lần lượt xuống theo thứ tự và sợ sệt co cụm lại với nhau, xô đẩy cho đến khi một con nào đó bị đẩy ra chỗ nước xa hơn mà đáng lẽ nó không muốn tới. Việc đó làm cả đàn hoảng

sợ và hoang mang. Tất cả chúng vội vàng rút lui và quay về đàn. Chỉ một vài con dũng cảm, dám tiên phong đi trước là có nước uống, những con còn lại đều chịu khát.

Ngày hôm đó, không có tín hiệu nguy hiểm nào từ những loài động vật ăn thịt. Chỉ có nỗi sợ hãi của những con linh dương sừng bò và việc thiếu sự mạnh bạo đã làm cho chúng không uống được nước.

Loài linh dương làm tôi nhớ đến những người y tá, đồng nghiệp của tôi khi còn làm việc ở bệnh viện. Họ tụ tập ở nơi uống nước và bày tỏ sự bất mãn với môi trường làm việc nhưng họ lại không bao giờ hành động để chấm dứt tình trạng này. Phàn nàn bao giờ cũng là việc dễ dàng hơn so với hành động.

Tôi quyết định không đứng tụ tập cùng họ ở nơi uống nước nữa. Ngay từ khi bắt đầu công việc kinh doanh, tôi đã không coi đó là một công việc để thỏa mãn sở thích nhất thời của cá nhân mà là cơ hội để có được

một sự nghiệp thú vị và hữu ích. Thay vì lãng phí thời gian như loài linh dương đầu bò và có thể bị sư tử ăn thịt, tôi quyết định trở thành người điều khiển cuộc sống của chính mình.

Bạn cũng có thể làm như vậy. Sự táo bạo là khả năng nhận ra cơ hội và áp dụng những hành động đã được tính toán kỹ lưỡng để nhận được những phần thưởng xứng đáng. Bản tính táo bạo của loài sư tử có thể làm hoảng hốt cả một bầy gồm hàng nghìn con linh dương đầu bò. Phần thưởng của chúng chính là một bữa trưa. Không do dự giúp bạn nắm bắt được những tình huống khó khăn và sự táo bạo có sẵn bên trong con người bạn. Hãy sử dụng sự táo bạo để tiến đến gần hơn ước mơ của bạn.

THỎA MÃN CƠN KHÁT VỚI DÒNG SÔNG CỦA SỰ LỰA CHỌN

Dù mọi phụ nữ đều mạnh dạn nhưng không phải ai cũng là chủ doanh nghiệp. Là một doanh nhân, tôi rất

biết ơn những người phụ nữ táo bạo đang làm việc cho mình. Họ có phần lớn sức mạnh giống tôi và sở hữu những sức mạnh độc nhất nhưng họ lại không có mong muốn bắt đầu công việc kinh doanh của riêng mình. Họ thích làm việc theo nhóm hơn là đơn lẻ, họ có thể đóng vai trò lãnh đạo nhóm hoặc đại diện cho công ty khi giao dịch với khách hàng.

Chỉ có bạn mới biết được dòng sông của sự thành công nào phù hợp với tính cách và mơ ước của mình. Làm chủ cuộc sống, tức là bạn cũng sẽ đồng thời là người điều hành sự nghiệp của mình.

Công thức công ty

Bạn có thích làm việc theo nhóm và với chương trình đã được người khác thiết kế sẵn không? Kế hoạch làm việc của bạn có phải là để đảm bảo cho số tiền lương cố định không? Nếu có, thì lựa chọn làm việc cho một công ty, tổ chức nào đó là hoàn toàn phù hợp với bạn. Để rèn luyện kỹ năng nhằm thăng tiến trong công ty,

bạn hãy nghiên cứu những vị trí cao nhất và xác định một vị trí phù hợp với mong muốn của mình, sau đó tìm kiếm những công ty khác có công việc mà bạn hứng thú. Tiếp đó, lập kế hoạch cho đường đi từ những vị trí cao nhất mà bạn mong muốn đến vị trí hiện giờ của bạn, xác định một hoặc một số chức vụ ở mọi cấp độ sẽ đưa bạn tới một sự nghiệp sáng lạn. Luôn kiên định, giữ vững lập trường của mình, luôn mở to mắt và không để bị sao nhãng bởi bất kỳ chướng ngại vật nào.

Hãy học tập những người đang nắm giữ chức vụ đó. Làm thế nào họ đạt được vị trí hiện tại? Để đạt được vị trí này, đó là do quá trình thăng tiến của họ hay do họ đã có được vị trí đó ngay từ đầu? Nếu có thể, hãy tìm hiểu về con người họ. Nhiều người thăng tiến nhờ các mối quan hệ, vì vậy hãy cố gắng xây dựng nhiều mối quan hệ ở tất cả các cấp độ khác nhau. Hãy thân thiện với mọi người, nhưng bạn nên nhớ rằng việc thăng tiến là do quyết định của người cấp cao, vì vậy

nếu có nịnh hót một chút thì cũng không làm bạn thiệt gì cả. Đừng bao giờ cố ý phá hoại công việc của người quản lý hoặc những đồng nghiệp khác. Sẽ có lúc bạn cần đến họ.

Hãy hướng bản thân vào công ty và lập ra những mục tiêu cá nhân nhất quán với mục tiêu chung của công ty. Hãy làm cho công việc của bạn trở nên vui vẻ và dốc toàn bộ sức lực vào đó. Người luôn mong chờ đến giờ nghỉ hoặc đi về ngay khi hết giờ làm sẽ không bao giờ được đề bạt hoặc cảm thấy vui vẻ khi làm việc. Hãy làm việc chăm chỉ bằng hoặc hơn sếp của bạn. Nếu là người giám sát, hãy làm việc chăm chỉ như những nhân viên và khéo léo như người quản lý cấp trên.

Thay bằng việc chỉ chăm chăm nhìn vào sự thăng tiến, hãy nhìn vào cách mà các kỹ năng và bí quyết có thể làm lợi cho công ty. Là người làm công việc kinh doanh, tôi đánh giá rất cao những nhân viên mạnh

dạn và khéo léo trong công việc. Nhìn chung, họ thích thú với công việc hơn và được thăng tiến cũng như được trả nhiều tiền hơn.

Trong nhiều năm qua, tôi chỉ tin tưởng vào Tom để quản lý các công việc liên quan đến phương tiện truyền thông trong những hội nghị chuyên đề của mình. Sau đó, một nhân viên khác đã chứng tỏ với tôi về mong muốn và kỹ năng cần thiết để đảm nhận công việc này. Đó là một quyết định liều lĩnh, bởi các bài thuyết trình của tôi phụ thuộc rất nhiều vào người chạy chương trình đồ họa và âm thanh. Đây không phải là cách thức nhằm đạt được sự thăng cấp, mà đó chỉ như một phần trách nhiệm công việc thêm vào, nhưng anh ta vẫn nhiệt tình làm việc và coi đó là một khía cạnh mới trong công việc của mình. Và anh ta đã chỉ cho chúng tôi thấy rằng anh ta còn phù hợp với nhiều việc hơn là những công việc ở vị trí hiện tại.

Một nhân viên khác ở công ty chúng tôi chưa bao giờ

đòi hỏi được tăng lương nhưng lại được trả lương nhiều hơn bởi cô ấy đã tham gia tích cực vào mọi dự án. Cô ấy muốn được thăng tiến trong công ty. Đổi lại tôi muốn đề bạt cô ấy. Hãy bày tỏ mong muốn của bạn được sử dụng tất cả khả năng của mình vì sự tiến bộ của công ty hoặc phòng ban.

Hãy khám phá bất kỳ kỹ năng nào bạn cần đến và học hỏi để có được chúng. Một vài kỹ năng được phát triển thông qua việc học tập, một số khác lại là do kinh nghiệm tích lũy được. Vì vậy, hãy mở rộng tầm suy nghĩ của bạn để trải nghiệm, thử nghiệm và học hỏi những kỹ năng mới.

Hãy bỏ đi những lý do bao biện. Đừng bao giờ viện cớ rằng mình thiếu cái nọ thiếu cái kia (giáo dục, kỹ năng và khả năng), chúng sẽ làm bạn chùn bước. Là người lãnh đạo táo bạo, bạn cần phải vượt qua quá khứ như thể nó là những chướng ngại vật. Hãy liên kết các sức mạnh của bạn với nhau chứ không phải là những

điểm yếu. Nếu không thấy tiến bộ, hãy tự hỏi bản thân tại sao lại như vậy. Nếu không tìm được câu trả lời, hãy hỏi người giám sát của bạn: “Anh có thể nói cho tôi biết ba điều mà tôi cần phải làm để tiến bộ không?”

Hãy kiên nhẫn. Một câu hỏi bạn thường gặp khi đi phỏng vấn đó là: “Trong năm năm qua, anh thấy bản thân mình đang ở vị trí nào?” Sẽ không có ai nói: “Ở đúng vị trí này” mặc dù thực tế bạn đã ở vị trí đó trong một vài năm trước khi được thăng tiến. Bạn phải sẵn sàng trả tiền lệ phí cho những gì đạt được sau này. Mặt khác, nếu công ty của bạn không có vị trí nào để bạn có thể thăng tiến, hãy chuyển đi nơi khác.

Công thức doanh nhân

Bạn đã bao giờ chống đối lại – dù chỉ bằng lời nói hay sự ngoan cố chưa? Bạn thích cảm giác hồi hộp của sự thay đổi chứ? Bạn có luôn cảm thấy phấn khích khi bắt đầu công việc kinh doanh tiếp theo không? Ý

nghĩa của một cuộc sống đảm bảo đối với bạn có phải là việc bạn sẽ không bao giờ phải trở thành nạn nhân của việc cắt giảm nhân sự hoặc tái cơ cấu của công ty, tổ chức không? Bạn có phải là người sẵn sàng đối mặt với rủi ro và luôn bình thản trước sự bấp bênh về thu nhập không? Nếu câu trả lời là có, thì việc đứng ra kinh doanh riêng rất phù hợp với bạn.

Nếu chọn lộ trình của một doanh nhân, hãy nghiên cứu ngành nghề kinh doanh của bạn để xác định loại hình phù hợp với ước mơ và năng khiếu của mình. Khảo sát những lĩnh vực có tiềm năng phát triển và sử dụng kinh nghiệm, sự hiểu biết của bản thân để tìm kiếm nhu cầu của thị trường hiện tại chưa được đáp ứng đầy đủ. Sau đó, tìm một công ty đã thành công có ngành nghề kinh doanh giống với hình dung của bạn, học tập cách thức xây dựng và phát triển của công ty đó. Hãy tìm hiểu càng nhiều càng tốt về người chủ của công ty đó. Nói chuyện với những doanh nhân khác để khám phá cách thức làm ăn của họ.

Là doanh nhân đang trong quá trình rèn luyện, bạn cần phải xây dựng các kỹ năng lãnh đạo từ căn bản đến nâng cao. Phải có tầm nhìn xa trông rộng, thấy những gì mà người khác không thấy và sẵn sàng làm theo linh cảm của mình bất chấp sự phản đối. Nhiều doanh nhân chưa bao giờ tốt nghiệp đại học nhưng lại sở hữu một công ty có quy mô lớn như hãng Dell và những nhà hàng hoặc các hãng tư vấn. Họ tin tưởng chắn chắn vào linh cảm của mình, chứ không phải vào các chương trình đào tạo cử nhân.

Người kinh doanh có thể giải quyết dễ dàng những việc rắc rối, luôn đón nhận cảm giác hồi hộp khi bước vào một lĩnh vực mới lạ với sự thất bại luôn lơ lửng trước mũi họ. Những người can đảm dẫn đầu cuộc đua, họ thường bối rối khi phát hiện ra mình yếu kém về kinh doanh và quản lý. Nhưng điều đó không quan trọng. Người khác có thể quản lý giúp bạn, nhưng bạn phải là người có ảnh hưởng, động viên người quản lý và đội ngũ nhân viên để làm theo những gì bạn linh

cảm. Bạn sẽ là người gánh vác trọng trách và có trách nhiệm đối với chính bản thân về hậu quả có thể xảy đến. Nếu là nhà lãnh đạo, bạn phải chú tâm vào bức tranh chung và tin tưởng vào người khác – những người chịu trách nhiệm phụ trách những công việc chi tiết. Những người làm công việc đó đều là người tự làm chủ bản thân nhưng không phải là người chủ doanh nghiệp.

Bạn cũng cần phải là một diễn viên. Bên cạnh khả năng diễn xuất của bạn, công việc của bạn còn được hỗ trợ bởi tài năng của người đại diện, người phụ trách ký kết các hợp đồng và nhóm quảng cáo. Hãy là một người luôn có sáng kiến và sự kiên định không biết mệt mỏi, hãy sẵn sàng làm việc 16 giờ một ngày với cường độ cao để gặt hái phần thưởng xứng đáng của sự độc lập, tự do sáng tạo và tài chính.

Hãy học tập để trở thành thiên tài về tiếp thị. Bạn sẽ bán các ý tưởng bằng cách thâm nhập vào tâm trí của

người mua, liên hệ sáng tạo đến những lợi ích mà họ sẽ nhận được khi mua ý tưởng của bạn.

Trên tất cả, bạn cần phát triển công ty và kiếm được lợi nhuận. Người nào nói: "Tôi thích công việc này lắm, tôi sẽ làm việc mà không cần lương", thì không phải là người kinh doanh – họ chỉ là người tình nguyện. Phần lớn những người chủ doanh nghiệp đều tự nguyện bắt đầu từ việc nhỏ và phát triển dần lên, nhưng họ hoàn toàn mong đợi vào việc sẽ kiếm được tiền. Không có gì là cao quý, nếu rơi vào cảnh nghèo đói hoặc thất bại về tài chính.

Dù cho bạn chọn cách thức nào, từ những nấc thang ở công ty hay nấc thang riêng, thì sự thành công sẽ chắc chắn được đảm bảo nếu bạn áp dụng 10 Sức mạnh của phụ nữ vào công ty của mình.

Áp dụng mô hình tạo dựng công ty không thể thất bại của tôi

Dù bạn bắt đầu sự nghiệp kinh doanh của riêng mình hay tham gia cùng những người khác, thì mô hình tổ chức của tôi cũng sẽ đảm bảo cho sự thành công của bạn. Dựa trên kinh nghiệm làm CEO của tôi, bạn cần phải làm được ba điều sau:

1. Mạo hiểm dựa trên cơ sở vững chắc.

2. Tập hợp một đội ngũ phi thường.

3. Hành động như một CEO.

MẠO HIỂM DỰA TRÊN CƠ SỞ VỮNG CHẮC

Tôi bắt đầu công việc kinh doanh của mình trong một căn hộ nhỏ. Tôi làm việc một mình, mỗi sáng, tôi lôi ra các tài liệu, trang thiết bị và biến nhà của mình trở thành nơi làm việc. Mỗi tối, tôi lại thu dọn tất cả để lấy chỗ dành cho sinh hoạt cá nhân. Trong phạm vi đó, tôi đã xây dựng một nền tảng cho sự táo bạo. Hiện nay, cơ sở của học viện là không gian làm việc có diện

tích 2.520 m2 với những nhân viên thật táo bạo.

Cơ sở bạn xây dựng hôm nay sẽ ủng hộ cho sự nghiệp của bạn ở công ty hoặc sự táo bạo của nhà kinh doanh luôn tiến lên phía trước. Làm cách nào bạn có thể xây dựng được cơ sở vững chắc – không thể phá huỷ, lay chuyển và tồn tại vĩnh viễn? Có hai cách: bắt đầu với kế hoạch cuộc sống mang tính chiến lược và kiểm soát tài chính.

Củng cố sự táo bạo với kế hoạch cuộc sống mang tính chiến lược

Hãy ngắm nhìn cầu Golden Gate, cầu Brooklyn hoặc cầu London's Tower. Các kiến trúc sư đã can đảm như thế nào để tạo ra những công trình đáng kinh ngạc như vậy? Họ không chỉ xác định vị trí công trình trong tương lai, chỉ ngón tay và nói: "Đổ bê tông vào ngay chỗ đó." Tất nhiên là không phải như vậy.

Trái lại, chúng ta thường nhìn xuống dòng nước nguy

hiểm, chỉ tay và nói: “Tôi sẽ chỉ đổ một ít bê tông xuống đó.”

Mọi kiến trúc sư đều biết rằng một khuyết điểm trong bản kế hoạch cũng sẽ làm cho cả công trình thất bại. Cuộc sống của bạn quý giá hơn bất kỳ công trình lịch sử nào. Liệu làm theo bản thiết kế có mang lại cho bạn lợi ích không?

Là CEO, bạn cần phải có một bản kế hoạch chiến lược của cuộc sống để viết ra những kế hoạch hành động của mình. Dù mơ hồ hay chi tiết, bản kế hoạch của bạn cũng nên mô tả những ước mơ và cả những mục tiêu hoặc việc lớn mà bạn đã xác định ở Chương 3. Ngoài ra, bạn cũng cần thêm vào những chiến lược và thời hạn. Đây là bản thiết kế để xây dựng cây cầu đến với thành công của bạn.

Kế hoạch mang tính chiến lược đầu tiên của tôi được hình thành trong tâm trí nhưng chỉ được áp dụng hoàn toàn vào cuộc sống khi tôi viết nó ra giấy. Tôi

viết ra giấy tất cả các mục tiêu, những chiến lược và thời hạn để đạt được chúng. Mỗi khi phải đưa ra các quyết định kinh doanh, tôi đều tham khảo lại các kế hoạch của mình. Tôi xem xét lại và thường xuyên cập nhật bản kế hoạch đó. Nó trở thành động lực thúc đẩy tôi tiến lên và có vai trò như một người trợ lý của tôi. Từ một bản kế hoạch đơn giản, hiện nay, bản kế hoạch mang tính chiến lược của công ty tôi đã dày tới 83 trang. Vì vậy, hãy bắt đầu lập kế hoạch cho mình ngay từ hôm nay.

Hình dung về một công việc kinh doanh mạo hiểm

Nếu 24 năm trước đây, có người nào đó hỏi tôi rằng liệu tôi có thể quản lý một công ty hàng triệu đô-la không thì chắc hẳn tôi sẽ phải bật cười. Tầm nhìn của tôi ngày đó còn rất hạn hẹp. Nhưng chính tầm nhìn đó cũng là cơ sở để tôi tạo dựng lên một tầm nhìn rộng lớn hơn ngày nay. Đừng do dự khi bắt tay phác thảo một kế hoạch, dù đó chỉ là bắt đầu từ những việc

nhỏ. Hãy bắt đầu kế hoạch của bạn bằng cách tập trung tất cả vào trực giác mà bạn đã được hướng dẫn ở Chương 1 và 2.

Hãy mô tả một công ty, một doanh nhân hoặc một công ty tư nhân mà bạn sẽ xây dựng trong tưởng tượng và trả lời câu hỏi: “Việc kinh doanh này sẽ mang lại cho tôi cái gì?”

Gắn bó với công ty của bạn

Sự ổn định trong nền tảng của bạn được tạo ra từ ba yếu tố: giá trị, sức mạnh của bạn và cách bạn đối mặt với thách thức. Tiếp tục kết nối với trí tưởng tượng của bạn trong khi xác định những điểm sau:

1. Chỉ rõ những giá trị trung tâm. Đây không phải là việc khó nhưng ở một mức độ nào đó nó có chút ma thuật, bởi những giá trị sẽ dẫn dắt quyết định của bạn giống như một lời thì thầm thuyết phục bên tai. Mọi giá trị nên được cảm nhận sâu sắc và được nâng

cao bởi đội ngũ nhân viên ở công ty bạn. Giá trị trung tâm mà công ty tôi đang xây dựng là mối quan hệ lâu dài với khách hàng. Và giá trị trung tâm của cá nhân tôi bao gồm sự quyết tâm, tính chính trực, sở trường, sự vui vẻ và lòng trung thành.

Những giá trị sẽ định hình tương lai của chính bạn bởi chúng có ảnh hưởng đến quá khứ và giúp bạn thiết kế kế hoạch chiến lược của cuộc sống. Hãy viết những giá trị ấy xuống dưới đây.

2. Đánh giá những sức mạnh của bạn. Bất cứ ai cũng đang sở hữu các tri thức, kỹ năng và kinh nghiệm mà công ty của họ sẽ cần đến. Sức mạnh của tôi là tính kiên trì và tôi sẽ đi đến cùng để đạt được mục đích của mình. Liệt kê tất cả những sức mạnh của bạn có thể được áp dụng trong công ty.

3. Đánh giá những thử thách. Trong công ty của bạn luôn tồn tại những thử thách. Chúng có thể liên quan đến sự thâm nhập thị trường, lợi nhuận, ý kiến

chuyên môn, đối thủ cạnh tranh hoặc những việc liên quan đến việc giám sát. Những thử thách này sẽ thay đổi khi công ty của bạn thay đổi. Thử thách đầu tiên của tôi là việc làm sao để khách hàng nhận thấy sự cần thiết của loại dịch vụ tư vấn mới. Khi công ty phát triển, một thử thách mới nổi lên: sự yếu kém của tôi trong việc quản lý. Nếu không để ý vào điểm yếu này, có lẽ tôi đã làm việc một mình mãi mãi và không đạt được tầm nhìn lớn hơn. Thử thách đó giúp tôi tìm kiếm những hướng đi đúng đắn để củng cố cho tầm nhìn của mình.

Bạn sẽ phải đối mặt với những thử thách nào khi theo đuổi công việc kinh doanh của mình? Chúng có tác động như thế nào đến mục tiêu và chiến lược của bạn?

Định hình công ty của bạn

Hãy tưởng tượng sự tồn tại của công ty bạn trong tương lai lý tưởng. Hãy suy nghĩ sâu sắc hơn như khi

bạn xem xét những việc lớn và thực hiện các bước bạn viết ra ở Chương 3.

1. Việc lớn có phù hợp với công ty hoặc một vài bộ phận trong công ty bạn không? Nếu không, hãy chọn một việc lớn phù hợp hơn. Viết ra việc lớn này vào dòng “Mục tiêu/ Việc lớn” trong mẫu Kế hoạch cuộc sống mang tính chiến lược ở trang sau.

2. Những chiến lược nào bạn sẽ sử dụng để hoàn thành việc lớn? Liệu việc này có phù hợp với những bước hành động bạn đã viết ở Chương 3 không? Phát triển những chiến lược của bạn và viết lại vào mẫu Kế hoạch.

3. Xác định mốc thời gian để hoàn thành mục tiêu.

4. Lặp lại quá trình này cho tất cả những việc lớn bạn sẽ làm để hiện thực hóa công ty.

KẾ HOẠCH CUỘC SỐNG MANG TÍNH CHIẾN LƯỢC

TƯỞNG TƯỢNG

____

MỤC TIÊU/ VIỆC LỚN

____

CHIẾN LƯỢC
THỜI HẠN

1. ___________________________

____
____

2. ___________________________

____
____

3. ___________________________

____

____

4. ________________________________

____

____

5. ________________________________

____

____

Cuối cùng, bản Kế hoạch cuộc sống mang tính chiến lược chỉ có ích nếu nó thúc đẩy viễn cảnh của bạn và bắt đầu với những hành động. Là CEO của chính mình, bạn phải liên tục đánh giá xem mình đang ở đâu trong bản kế hoạch, đã hoàn thành được việc gì và bước hành động tiếp theo là gì. Kế hoạch của bạn là một tài liệu có tính thực tế chứ không phải mang tính lý thuyết. Nó là một tổ chức sống mà bạn sẽ sử

dụng và cập nhật để sống cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Với bản kế hoạch cùng việc sử dụng 10 Sức mạnh của phụ nữ, bạn đã sẵn sàng trong việc xây dựng nền tảng của mình và kiểm soát tài chính.

Kiểm soát tình hình tài chính của công ty

Một đối thủ cạnh tranh của tôi đã bình luận một cách châm biếm rằng khách hàng đã trả tiền cho ngôi nhà lớn, những kỳ nghỉ dài và nụ cười rạng rỡ của tôi. Tất nhiên là như vậy. Một công ty tức là một tổ chức có lãi, nếu không, nó chỉ là một tổ chức từ thiện. Từ profit (lợi nhuận) được bắt nguồn từ profectus (sự tiến bộ hoặc phát triển) trong tiếng La tinh. Những người phụ nữ nên kiếm lời từ sự tiến bộ của họ. Thậm chí, một dự án phi lợi nhuận cũng cần phải có một số lời lãi để có thể tồn tại được.

Là CEO của chính mình, bạn xứng đáng gặt hái được sự gia tăng về tài chính. Khi tôi nghiên cứu về ý tưởng

kinh doanh đầu tiên – công ty đào tạo liên quan đến chăm sóc bệnh nhân, tôi đã không nghĩ đến lợi nhuận. Vì vậy, khi nhận ra công ty đó thậm chí không cung cấp đủ phí sinh hoạt cho mình, tôi đã phải tập trung khả năng của mình vào một công ty khác có thể nuôi sống và cho tôi chỗ ở.

Tiền là điều kiện để bắt đầu, sau đó nó quyết định đến sự tồn tại và phát triển của bất kỳ công ty hay kế hoạch nào. Thậm chí, việc sắp đặt vị trí các bức tượng sao cho phù hợp với kiến trúc tổng thể cũng đòi hỏi phải có sự đầu tư vào giáo dục hoặc đào tạo. Đừng vội vàng chạy đến ngân hàng để vay tiền trước khi kiểm tra nghiêm túc xem bạn đã có những gì và sẽ cần gì.

Tôi bắt đầu việc kinh doanh mà không có một chút tiền ủng hộ nào. Tôi có 100 đô-la trong tài khoản tiết kiệm và một văn tự cầm cố căn hộ nhỏ của mình. Tôi độc thân và không có bất kỳ khoản tài chính đảm bảo nào. Thậm chí, tôi còn không có nổi một máy đánh

chữ để đánh những bản báo cáo. Những gì tôi có lúc đó chỉ là tất cả sức mạnh của phụ nữ mà chúng ta đang thảo luận trong cuốn sách này.

Đầu tiên, hãy nhìn vào những khoản thu nhập cá nhân của bạn: tiền tiết kiệm, những khoản nợ hoặc sự trợ giúp của gia đình. Đối với những ý tưởng bắt đầu từ việc kinh doanh nhỏ và phát triển dần lên, bạn sẽ không cần đến nguồn tài chính từ bên ngoài. Việc không có khoản nợ nào cần trả đã chính là một khoản tài sản đối với bạn. Nếu không, hãy thay thế một số khoản tiêu xài nho nhỏ bằng một số tiền để trả nợ hàng tháng. Việc này có thể làm thay đổi sự nghiệp, cuộc sống của bạn và đó là sự đầu tư khôn ngoan. Tôi biết nhiều phụ nữ đã xây dựng được những phòng tư vấn trị giá nửa triệu đô-la từ những khoản vay 6.000 đô-la.

Nhu cầu ít đi cũng chính là một tài sản có ý nghĩa tài chính. Bạn có biết rằng những người không thể bỏ

tiền đi nghỉ, đầu tư cho ước mơ của mình, bởi lúc nào họ cũng muốn mọi thứ không? Sẽ không có gì có thể phá hoại công ty của bạn nhiều hơn là những lo lắng về tài chính. Sự thoải mái, không lo lắng về tiền bạc cho phép bạn đưa ra những quyết định đúng đắn. Một chiến lược của CEO đối với việc kiểm soát tài chính đó là hãy sống dưới mức thu nhập. Tuy tôi khuyến khích cách đặt ra những mục tiêu cao, nhưng tôi không tin rằng việc tiêu pha quá khả năng là một giải pháp để tiến bộ.

Áp dụng những công cụ quản lý tài chính của CEO vào công ty của bạn:

• Lập kế hoạch về thu nhập và chi tiêu. Kiểm soát được tiền các khoản chi và đặt câu hỏi về mọi phí tổn.

• Khi có đủ thu nhập, hãy lập một bản báo cáo thu nhập hàng tháng và một bản cân đối để kiểm tra tình trạng tài chính ở công ty.

• Có sự phân chia rạch ròi giữa tiền của công ty với tiền dành cho sinh hoạt gia đình.

• Tăng chu kỳ tiền mặt. Việc đó có nghĩa là làm cho khoản tiền thu vào nhiều hơn số tiền chi ra. Hãy lập và duy trì một ngân sách.

Khi bạn tin chắc rằng công ty đã thu hồi đủ vốn và bắt đầu sinh lãi, hãy tập trung vào phần thứ hai của mô hình công ty – cơ cấu tổ chức.

TẬP HỢP MỘT ĐỘI NGŨ PHI THƯỜNG

Công ty của tôi chắc hẳn đã không thể vận hành nếu không có một đội ngũ nhân viên chính thức, những nhân viên hợp đồng, nhân viên tiếp thị và đội ngũ cố vấn truyền sức mạnh cho nó. Trong những ngày đầu kinh doanh, tôi không cần và cũng không biết phải làm gì với đội ngũ nhân viên đó. Nhưng khi bắt đầu với dự án đầu tiên, tôi đã nhận ra rằng mình cần phải kết hợp chặt chẽ với những người tài năng khác có

cùng tầm nhìn với mình.

Thậm chí, nếu làm việc một mình, bạn cũng có thể thu được lợi nhuận từ những nhà tư vấn tài năng, người tiếp thị và nhà thầu làm theo hợp đồng. Từ ngày tôi thuê một nhân viên để giúp đỡ mình trong những dự án với khách hàng, công việc của tôi trở nên tốt hơn nhiều và tôi nhận ra rằng mình cần phải tăng thêm nhiều nhân viên trong bộ máy công ty hơn. Sự thay đổi trong cơ cấu tổ chức sẽ làm thay đổi và phát triển công ty của bạn. Hãy xây dựng một quy mô phù hợp với nhu cầu của bạn.

Những người phụ nữ thành công có thể thành công trong rất nhiều việc. Mặc dù tất cả chúng ta đều phải làm những việc mình không thích lắm song sự thành công là dựa trên việc lựa chọn và tập trung vào những việc mình muốn làm và làm tốt.

Nếu muốn thăng tiến trong sự nghiệp, hãy tạo ra càng nhiều càng tốt các mối liên hệ với những người

bán hàng, các khách hàng và những người có cùng chuyên môn khác. Những mối quan hệ đó sẽ tạo thành một cái khung vững chắc để bạn trèo lên những nấc thang sự nghiệp.

HÀNH ĐỘNG NHƯ MỘT CEO

Không phải tất cả những người phụ nữ mạnh dạn đều muốn điều hành công việc kinh doanh nhưng vì một lý do nào đó, họ vẫn phải làm. Trong cuộc sống, bạn luôn phải chịu trách nhiệm với tất cả các công việc từ nội trợ, chăm sóc con cái đến tài chính và sự nghiệp. Và chính lúc này bạn đã là một CEO, vậy tại sao bạn không hành động như một CEO thực thụ?

Dù công ty của bạn có tồn tại dưới hình thức nào, thì bạn đều có thể sử dụng 13 bí quyết sau.

1. Mọi thứ đều là việc tiếp thị. Là một phụ nữ táo bạo, bạn nên biết rằng nếu làm việc nhằm mục đích thăng tiến hoặc tăng lương có nghĩa là bạn đã bán cho

người giám sát những thứ thuộc về khả năng, thái độ và kinh nghiệm của mình. Đó chính là việc tiếp thị. Khi nhận được bằng thạc sĩ về điều dưỡng, tôi biết mình là một tài sản đáng giá hơn đối với bệnh viện và tôi mong muốn có một vị trí tốt hơn. Họ đã không đồng ý với đề xuất đó của tôi, vì vậy tôi đã xin vào một bệnh viện khác và nhận được vị trí mà mình xứng đáng có được.

Có thể ước mơ của bạn không bao gồm sự nghiệp hoặc những mục tiêu tài chính, nó chỉ đơn giản là đưa mọi thành viên trong gia đình xích lại gần nhau hơn. Tuy nhiên, những ý tưởng tiếp thị vẫn sẽ được áp dụng để đáp ứng ước mơ của khách hàng. Hãy thông báo cho mọi thành viên trong gia đình về sự đoàn tụ này, bao gồm cả thông tin về ngày tháng và địa điểm.

Những bước thực hiện của chiêu thức tiếp thị là: tìm ra nhu cầu, đáp ứng nó và tìm khách hàng để bán.

• *Bạn sẽ đáp ứng nhu cầu nào?* Một phụ nữ đang tìm

kiếm sự đề bạt phát hiện thấy những cơ hội để sử dụng các kỹ năng và kinh nghiệm trong lĩnh vực chuyên môn của mình và mang lại lợi ích cho công ty hoặc phòng ban của mình. Một doanh nhân phát hiện ra nhu cầu về một số sản phẩm hoặc dịch vụ trong ngành của mình mà hiện vẫn chưa được đáp ứng.

• *Bạn sẽ đáp ứng nhu cầu đó như thế nào?* Những phụ nữ làm công ăn lương phải có kinh nghiệm và hiểu biết để mang lại lợi ích cho công ty. Một doanh nhân cần phải cung cấp những sản phẩm hoặc dịch vụ để đáp ứng nhu cầu trên thị trường.

Ai sẽ là khách hàng? Một phụ nữ làm việc cho công ty phải bán sự thăng tiến của mình cho người giám sát cấp trên – người sau đó phải bán lại cho ban quản lý. Một doanh nhân phải nhận biết và hiểu được thị trường để bán những sản phẩm và dịch vụ của mình.

2. Là người hâm mộ số một của riêng bạn. Hãy thông báo những thành tích của bản thân. Đây là một việc

tương đối khó đối với nhiều phụ nữ nhưng nếu bạn không làm thì ai sẽ làm thay bạn? Với sự khiêm tốn, hãy để mọi người biết bạn đã đạt được giải thưởng, hoàn thành một dự án lớn khi nào, đã mở rộng những dịch vụ nào hoặc có một lời hứa hẹn về việc sắp xảy ra. Hãy khiến mọi người luôn nhớ đến bạn – cấp trên, giám đốc ngân hàng, người bán tạp phẩm cho bạn – bởi cơ hội luôn đến rất bất ngờ và bạn không thể dự đoán trước được.

Việc thông báo những thành tích của bạn cũng làm cho những lựa chọn của người khác dành cho bạn trở nên hợp lý hơn. Ông chủ – người đã đề bạt bạn, hoặc một khách hàng đã mua sản phẩm của bạn, muốn biết họ đã đặt cược vào người thắng cuộc.

3. Thành thạo nguyên lý tảng băng trôi. Bất kỳ công ty nào cũng có thể bị nhấn chìm. Nhưng nếu công ty bạn có nền tảng vững chắc, một cơ cấu tổ chức tuyệt vời và bạn hành động giống như một CEO, thì chỉ có một

tảng băng trôi khổng lồ mới làm đắm được con tàu của bạn. Vì vậy, bạn cần phải nhổ neo trước khi có thể thất bại. Bạn có thể thận trọng lướt quanh tảng băng trôi, nhưng nếu không rời khỏi bến tàu, bạn sẽ không thể có một con tàu để nhổ neo, hay nói cách khác, bạn sẽ không thể tạo dựng công ty của mình.

4. Giải quyết các vấn đề nhanh chóng và dứt khoát. Để trở thành một người giải quyết vấn đề táo bạo, hãy sử dụng những chiến lược thông minh ở Chương 5. Sau đó, áp dụng tám bước sau đây và sử dụng hình ảnh tưởng tượng khi mơ ngủ để đạt được những giải pháp đầy sáng tạo. Khi bạn thức dậy, giải pháp đã sẵn sàng đợi bạn. Bạn sẽ không bao giờ bị đe dọa bởi những vấn đề đó nữa.

8 B ƯỚC ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ NHANH CHÓNG

1. Vấn đề của tôi là:

____

2. Vấn đề này quan trọng với tôi bởi:

____

3. Những yếu tố hiện thời tác động và liên quan đến vấn đề này bao gồm:

____

4. Mục tiêu chung của tôi khi giải quyết vấn đề này là:

____

5. Những chiến lược tôi đã thực hiện để giải quyết vấn đề này bao gồm:

____

6. Những người (thành viên trong gia đình, những nhà tư vấn, người giữ trẻ/ người giúp việc) có thể giúp đỡ tôi giải quyết vấn đề này là:

---

7. Những hành động tôi sẽ thực hiện trong tương lai bao gồm:

---

8. Những hoạt động tôi sẽ giao phó cho người khác bao gồm:

---

5. Hãy lắng nghe. Lắng nghe là một chiến lược được sử dụng không đúng mức ở công ty. Khi chúng ta lắng nghe tức là chúng ta đang kết nối. Chúng ta cảm nhận được nguồn sinh lực của người khác và họ nhận thấy sự hứng thú của chúng ta. Khi bạn bán một ý tưởng, lắng nghe thường có tác động nhiều hơn so với việc tấn công người khác dồn dập. Mọi người không thích cảm thấy mình bị thao túng. Hãy lắng nghe và đừng ngắt lời.

6. Đừng trở thành hàng hóa. Khi xây dựng các mối quan hệ, bạn có thể không tạo ra hai mối quan hệ giống nhau được. Công ty của tôi bán kinh nghiệm giáo dục. Chúng tôi không bán các khóa học, đĩa DVD hay CD, mặc dù tất cả những thứ đó là phương tiện truyền thông chúng tôi sử dụng. Thay vào đó, chúng tôi bán một mối quan hệ bao gồm việc truyền đạt lại các kinh nghiệm. Những ý tưởng của chúng tôi có thể được nhân đôi, nhưng những mối quan hệ với các khách hàng lại không thể giống như thế. Nếu muốn thăng tiến, hãy tham gia tất cả mọi việc. Đừng co người lại và trở thành một nhân viên "vô hình". Hãy cố gắng trở nên nổi bật và chứng tỏ khả năng của mình để mang đến những ý tưởng mới cho một dự án hoặc nơi bạn làm việc.

7. Đừng hạ thấp giá trị của bản thân. Trong suốt 24 năm, mọi người đều nói các sản phẩm của tôi quá đắt – cho đến khi họ mua và sử dụng chúng. Ngược lại, những khách hàng thông minh hiểu rằng bất cứ cái gì

rẻ thì đều sẽ trở nên đắt đỏ khi sử dụng về lâu dài và họ sẵn sàng chi tiền để công ty bạn cung cấp các sản phẩm đáng đồng tiền bát gạo.

Là một người làm công ăn lương, hãy tạo dựng giá trị cho bản thân bằng cách làm việc chăm chỉ và xây dựng những mối quan hệ trong toàn công ty. Chứng tỏ những biểu hiện của bạn là độc đáo nhất để không bị trả giá thấp và biến thành bản sao của người khác.

8. Đừng đánh giá quá cao mạng lưới công việc. Người táo bạo có xu hướng lựa chọn cẩn thận. Tôi đã xây dựng công ty dựa trên một đội ngũ nhân viên được lựa chọn kỹ lưỡng, nhưng không phải là thông qua những câu lạc bộ giao lưu. Những câu lạc bộ như thế có thể làm bạn mất nhiều thời gian và sao nhãng những việc lớn. Bạn có thể nhờ người khác tư vấn, nhưng hãy luôn đánh giá giá trị của những lời khuyên nhận được.

9. Đầu tư vào mối quan hệ có lợi cho cả hai bên. Người

phụ nữ táo bạo khẳng định rằng họ không phải là người duy nhất có lợi từ các sáng kiến. Hãy hướng vào khách hàng và tất cả nhân viên trong công ty của bạn. Hãy tập trung vào lợi ích sẽ đến với tất cả mọi người. Lập ra khối liên minh chiến lược với những người có thể làm thăng hoa cho sự nghiệp của cả hai bên.

Trong một thế giới liên kết, người nắm trên tay các quân bài sẽ không bao giờ bị xa lánh. Hãy đối xử với mọi người như người bạn đồng minh, thậm chí cả những người không thể thúc đẩy cho sự nghiệp của bạn. Hãy tránh những lời than vãn, kêu ca và bè phái. Mặc dù bè nhóm đó có thể là nhóm nổi tiếng nhất nhưng nó lại không được những người có uy tín ưa thích.

1*0. Chỉ ganh đua với chính bản thân.* Một lần, khi đi bằng xe trượt tuyết do một bầy chó kéo qua dòng sông băng ở Alaska, tôi chợt nhận ra rằng nếu bạn

không phải là con chó đầu đàn, thì tầm nhìn từ phía sau không bao giờ thay đổi. Nếu bạn chỉ chăm chăm ganh đua với người khác, thì vị trí của bạn chính xác là ở phía sau. Để nổi bật hơn ở công ty, bạn cần phải quan tâm đến sự cạnh tranh nhưng đừng để nó làm thay đổi con đường của bạn. Hãy ganh đua với biểu hiện xuất sắc nhất của riêng bạn, trở thành con chó đầu đàn mà những đối thủ khác phải chạy theo, bạn sẽ bỏ xa họ ở phía sau.

11. Hãy làm cho tay bạn lấm bẩn. Tôi luôn đùa rằng mình là một CEO làm công ăn lương. Bởi thực tế, những CEO thành công là những người có bàn tay lấm bụi. Những đầu bếp vĩ đại vẫn làm việc trong bếp và bạn không thể nấu ăn từ phía sau bàn giấy.

12. Lập danh sách liệt kê liên tiếp. Những CEO cần có nhiều trợ lý để nhắc nhở họ những việc cần phải làm. Giống như một người trợ lý giám đốc, các danh sách liệt kê có thể giúp bạn tiết kiệm thời gian khi dò dẫm

và lúng túng xoay sở với hàng loạt các công việc. Danh sách liệt kê giúp bạn luôn có sự sắp xếp, chuẩn bị trước và tránh mất thời gian tìm lại những thứ bạn đã quên.

13*. Hệ thống hóa công việc giúp bạn làm việc tốt hơn*. Các CEO luôn biết tận dụng hiệu quả thời gian của mình, vì vậy họ rất giỏi trong việc hệ thống hóa những công việc hàng ngày. Hãy sắp xếp mọi việc theo hệ thống và đừng mất thời gian để làm ngược lại lịch trình công việc hàng ngày.

Làm chủ sự nghiệp và cuộc sống của bạn với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Hãy viết tất cả những lý do bạn muốn tạo dựng một

công ty mới. Bạn sẽ nhận được gì?

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Bạn phải đối mặt với những rủi ro nào khi theo đuổi công việc kinh doanh mạo hiểm mới?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Hãy đánh giá những ảnh hưởng từ Kế hoạch cuộc sống mang tính chiến lược của bạn. Sau đó, viết ra bước hành động đầu tiên bạn sẽ thực hiện để biến ước mơ của mình thành hiện thực.

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Việc táo bạo nhất mà bạn từng làm là gì? Bạn có thể học hỏi điều gì từ kinh nghiệm đó và áp dụng vào công ty mới như thế nào?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Hãy xác định hai thành tích đạt được và khám phá ra bạn có thể liên kết chúng như thế nào để giúp phát triển công ty của bạn.

SỰ TÁO BẠO CỦA MARTHA

Năm 1961, tôi đã tới Mỹ với dự định ở lại đây một hoặc hai năm, sau đó trở về Thụy Sỹ. Nhưng ở đây, tôi đã gặp Helmut, chồng tôi và Mỹ đã trở thành quê hương của tôi. Về phương diện tài chính, đây không phải là khoảng thời gian dễ dàng và chúng tôi đã có con ngay sau đó. Là một người mẹ làm công việc nội trợ, tôi luôn luôn phải làm việc. Tôi bán mỹ phẩm

Avon, Tupperware và các sản phẩm của Amway. Tôi nhận công việc may vá cho một số người bạn và sau đó trở thành thợ may cho một cửa hàng quần áo. Khi các con lớn hơn, tôi đã đi sâu tìm hiểu về thế giới các tập đoàn và tôi không thích nó lắm.

Để theo đuổi niềm say mê về chăm sóc sức khỏe, tôi đã đăng ký học một lớp yoga nhưng vì lớp học đó đã đủ người nên tôi phải đăng ký một lớp khác. Trước khi rời Texas tới Montana học, người hướng dẫn đã hỏi tôi có cần xe lăn hay không. Khi đó, tôi mới nhận ra là mình đã đăng ký vào lớp dành cho người bị bệnh đa sơ cứng. Tôi không muốn kể với chồng mình là đã đăng ký nhầm, vì vậy tôi coi đó như một cơ hội và tiếp tục tham gia vào lớp học. Giáo viên hướng dẫn là một bệnh nhân bị mắc bệnh đa sơ cứng, cần được mát-xa hàng ngày ở vai và cổ.

Tôi đã giúp đỡ và ông ấy khen tôi làm rất tốt, ông cũng khuyên tôi nên làm công việc mát-xa chuyên

nghiệp.

Khi hoàn thành khóa học, tôi luôn nghĩ tới điều người hướng dẫn kia đã nói và bảo với chồng mình là tôi muốn trở thành một nhà trị liệu về mát-xa. Chồng tôi cho đó là một ý tưởng điên rồ, nhưng tôi đã quyết định biến nó thành hiện thực với bất kỳ giá nào. Kết quả, tôi đã trở thành một chuyên gia trị liệu trong năm năm, sau đó trở thành giáo viên chuyên về những phương pháp kỹ thuật trị liệu mát-xa, làm lưu thông hệ bạch huyết bằng tay. Tôi đi khắp nơi trên thế giới, được nhiều người biết đến và được đánh giá cao. Những gì đạt được từ một chút táo bạo và tinh dầu mát-xa thật đáng ngạc nhiên.

MARTHA, 66 tuổi

Nhà trị liệu và huấn luyện viên MLD

Cuộc sống là công ty quan trọng nhất trong tất cả và bạn sẽ cần đến một nguồn sức mạnh quý giá để tận

hưởng đầy đủ “công ty” của mình. Chúng ta sẽ khám phá sức mạnh từ

“Đổi mới” trong chương tiếp theo.

Nếu phụ nữ hiểu rõ và sử dụng quyền lực của mình,

họ đã có thể làm thế giới khác đi rất nhiều.

– Emily Taft Douglas

Những con người hành động như thể cuộc đời sẽ tiếp diễn mãi mãi mới

kiêu ngạo làm sao! Đừng phí phạm thời gian dù chỉ một ngày.

– Sarah Delany, 107 tuổi

Hãy lên kế hoạch phục hồi sinh lực của bạn theo cùng

cách thức bạn lên kế hoạch cho sự nghiệp của mình.

– Vickie L. Milazzo

9. ĐỔI MỚI

Phục hồi sinh lực của bạn thông qua những đổi mới thường xuyên

Những điều xảy ra lần đầu tiên luôn làm bạn kích

động. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy hồi hộp nhưng đây là điều tốt, nó giống như cảm giác kích thích khi bạn đứng ở vạch xuất phát của trò chơi mạo hiểm tàu siêu tốc. “Tôi không biết mình có thể làm được điều này không.” Sau đó, bạn bước lên xe và kêu lên: “Cảm giác thật tuyệt vời! Hãy làm lại lần nữa nào!” Khi bắt đầu một công việc mới, viết một cuốn sách mới hay bước vào một cuộc hôn nhân mới, thậm chí là những thứ nhỏ nhặt nhất, chúng ta cũng sẽ rất phấn khích.

Hãy tưởng tượng ngày đầu tiên đi làm của bạn. Lúc đó là năm giờ sáng ngày thứ hai. Bạn nhảy khỏi giường mà không cần đồng hồ báo thức. Bạn có thể bị khó ngủ đêm hôm trước nhưng khi thức dậy, không hiểu vì sao bạn lại cảm thấy rất tươi tỉnh. Bạn mong chờ đến buổi họp lúc chín giờ để đưa ra các ý tưởng và tạo dựng các mối quan hệ công việc.

Vài năm trôi qua, bạn cũng có một buổi họp khác vào lúc chín giờ sáng nhưng đó sẽ là khoảng thời gian thật

kinh khủng và buồn chán. Bạn không ngủ đêm hôm trước. Đó không phải do bạn quá phấn khích mà là do bạn không có thời gian để ngủ, bạn đã phải thức cả đêm để làm việc.

Thời gian trôi đi, thật dễ dàng để chúng ta lãng quên cảm giác hồi hộp phấn khích trong ngày đầu tiên đi làm hoặc ngày đầu tiên sau khi trao lời nguyện ước trong ngày cưới hay khi đón đứa con đầu lòng. Càng về sau cuộc sống thành công càng trở nên gần với việc bị stress và bạn có ít thời gian và niềm vui hơn.

Ngày nay, phụ nữ đảm nhận nhiều trọng trách trong xã hội và họ cũng có nhiều sự lựa chọn hơn. Họ muốn thử sức trong mọi lĩnh vực và tất nhiên họ cũng cảm thấy kiệt sức. Họ sử dụng tất cả sức lực của mình vào việc chăm sóc cho gia đình, bạn bè và sự nghiệp – sau đó, họ sử dụng chút sức lực còn lại để giúp con cái làm bài tập về nhà và vẫn cảm thấy sung sức trong cuộc sống tình dục. Cuộc sống của bạn chính là sinh

lực. Bạn đang đốt cháy sinh lực của mình từng giây từng phút – thứ sinh lực mà lẽ ra bạn có thể sử dụng để theo đuổi ước mơ của mình. Nhưng nó lại không được sử dụng theo cách đó.

Bạn không thể mong chờ một cục pin chạy vĩnh cửu mà không cần sạc lại điện cho nó. Tương tự như vậy với bạn. Hãy thường xuyên nạp lại điện cho đầu óc, cơ thể, những xúc cảm và tâm hồn của bạn, khi đó bạn sẽ thấy sức lực của mình luôn dồi dào. Nói một cách tượng trưng, vòng tròn cuộc sống bắt đầu và dừng lại với chúng ta. Những người phụ nữ đầu tư vào sự đổi mới sẽ có đủ sức lực để tham gia trong suốt một cuộc hành trình dài.

LÀM MỚI CÁC MỐI QUAN HỆ THÔNG QUA VIỆC LÀM MỚI BẢN THÂN

Nếu bạn nhìn nhận khách quan những việc thường xuyên diễn ra hàng ngày của mình như thể những việc đó đang xảy đến với một người bạn tốt, bạn sẽ

đưa ra lời khuyên gì? Hãy làm mọi việc chậm lại! Hít thở thật sâu! Tận hưởng những giây phút thoải mái trong ngày trước khi lại phải đối mặt với những yêu cầu tiếp theo!

Chúng ta cần đưa ra cho bản thân một số lời khuyên thân ái và biết cách lắng nghe chính mình. Chúng ta cần phát triển chứ không chỉ là sống sót. Để có một mối quan hệ khỏe mạnh, vui vẻ và trọn vẹn với người khác, trước hết chúng ta phải làm điều đó với chính bản thân. Cơ thể, cảm xúc, tâm trí, tâm hồn của bạn là những hành khách trong cuộc hành trình đi qua cuộc sống và đổi mới là quá trình nạp nhiên liệu cho những hành khách. Khi đã làm mới lại, bạn sẽ có đủ sinh lực để hoàn thành những việc lớn và dễ dàng giải quyết với những yêu cầu đòi hỏi hàng ngày như thể chúng là trung tâm của cuộc sống (ngay cả khi cuộc sống của bạn đang bị xáo trộn). Sự đổi mới chiếu sáng cho con đường của bạn và ngay cả khi thế giới xung quanh hỗn loạn, bạn vẫn có thể vững vàng.

Lên kế hoạch cho sự đổi mới

Khi còn trẻ, bạn có thể tự ý trốn chạy và chơi đùa vui vẻ trong một ngày – hãy nhớ lại cảm giác vui vẻ, tràn đầy sinh lực lúc đó của bạn. Nhưng khi bạn ngày càng có thêm nhiều trách nhiệm, thì cách duy nhất để bạn phục hồi lại sinh lực đã bị đốt cháy của mình là thực hiện điều đó với sự hiểu biết.

Bắt đầu công việc kinh doanh trong khi vẫn đang làm y tá ở bệnh viện, điều đó có nghĩa là tôi phải làm việc thêm giờ. Lúc đó, tôi tin rằng mình không có đủ thời gian trong một ngày cho sự đổi mới và để giữ vững những cam kết. Khi sức lực trở nên cạn kiệt, tôi uống một tách cà phê để tiếp thêm sức mạnh. Nhưng sau một vài tháng, sức lực của tôi dần cạn kiệt hơn và tôi làm việc ít hiệu quả hơn, vì vậy, tôi phải thực hiện ngay một số thay đổi. Tôi kê cho mình một đơn thuốc làm trẻ lại thật hiệu quả: tập thể dục, ăn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe, có những khoảng thời gian

yên tĩnh và cố gắng tạo sự vui vẻ hàng ngày.

Sau đó, tôi lên kế hoạch hồi phục lại sinh lực của mình theo cùng phương pháp lên kế hoạch quản lý và phát triển việc kinh doanh của tôi. Tôi đặt ra những mục tiêu đổi mới, xây dựng các chiến lược và đưa ra một công thức bao gồm những bước hành động. Tôi sắp xếp chương trình cho các kỳ nghỉ và tạo ra một Vickie khác – đề cao những hoạt động được lên kế hoạch từ trước để đảm bảo rằng không một ai (kể cả tôi) có thể chen ngang. Nếu không phát sinh những việc khẩn cấp, tôi sẽ nói "không" với bất kỳ ai muốn thay đổi kế hoạch này.

Đối với những phụ nữ sống hết mình, một ngày ổn định là ngày không chỉ không thực hiện được mà còn là một ngày không mong muốn và buồn tẻ. Hiện giờ tôi đang cố gắng phấn đấu đạt được một cuộc sống cân bằng. Tôi xin gợi ý với các bạn: người hạnh phúc nhất là người nồng nhiệt nhất chứ không phải là

người ổn định nhất.

Chỉ có bạn mới biết được khi nào cuộc sống của mình cân bằng hoặc mất cân bằng. Cuộc sống cá nhân và nghề nghiệp của bạn đang mâu thuẫn với nhau và bạn cảm thấy không thỏa mãn lắm với những việc mình làm. Ngọn lửa nhiệt tình bên trong bạn đã tắt. Ước mơ của bạn chỉ còn là những ký ức xa xôi. Bởi phụ nữ rất giỏi trong việc che giấu cảm xúc nên ông chủ của bạn hoặc gia đình bạn khó có thể nhận ra cảm giác khó chịu khi họ yêu cầu bạn làm thêm một việc gì đó.

PHỤC HỒI NĂNG LƯỢNG THỂ CHẤT BẠN TIÊU TỐN HÀNG NGÀY

Trước kia tôi thường ăn rất nhiều mà không để ý đến hàm lượng chất béo cũng như chế độ dinh dưỡng... Nhưng nay tôi phải thay đổi thói quen đó để phục hồi năng lượng thể chất và duy trì trọng lượng của mình.

Năng lượng thể chất không chỉ giúp tôi có một cuộc sống khỏe mạnh mà còn có ý nghĩa đối với nhiều sự thành công khác. Để phục hồi thể lực, tôi phải tập thể dục thường xuyên, ăn đồ bổ dưỡng, ngủ đủ giấc và có kế hoạch duy trì sức khỏe. Một người bạn đã gọi tôi là “cái máy ăn” bởi tôi ăn tới sáu bữa một ngày. Hiện nay, tôi vẫn duy trì trọng lượng, sức khỏe và thể lực của mình nhờ ăn nhiều trái cây, rau xanh và khẩu phần ăn ít protein. Chế độ ăn uống nghèo nàn đang phá hoại sức khỏe của bạn. Tôi rất thích tập thể dục để không bị tăng cân và đó là việc đầu tiên tôi làm khi thức dậy.

10 chiến lược để phục phồi năng lượng thể chất

1. Nạp nhiên liệu! Nếu không vì lý do tôn giáo, hãy cung cấp cho cơ thể bạn bất cứ thức ăn gì cần thiết. Tăng năng lượng và khả năng miễn dịch của bạn với các loại vitamin, chất chống ôxi hóa, trà xanh và các loại thức ăn có chứa men tự nhiên. Đường sẽ làm cạn kiệt

năng lượng – hãy thay thế chúng bằng hoa quả và rau xanh. Chia nhỏ các bữa ăn ba giờ một lần. Một sai lầm lớn mà phụ nữ thường mắc phải là việc kiêng ăn các loại chất béo. Chúng rất có lợi cho sức khỏe và cần thiết đối với năng lượng thể chất cũng như hệ thống miễn dịch. Hãy duy trì trọng lượng của bạn ở mức độ phù hợp. Hãy nghĩ trọng lượng thừa giống như túi đồ tạp phẩm mà lúc nào bạn cũng phải mang theo.

2. Cử động tay chân. Hãy tìm các bài tập thể dục bạn thích và bắt đầu tập. Lập kế hoạch với các loại bài tập khác nhau. Bắt đầu với các bài tập thể dục nhịp điệu như: đi bộ, chạy hoặc đạp xe đạp, thêm ba lần tập giảm cân một tuần để giảm bớt lượng mỡ trong cơ thể và thúc đẩy hoạt động trao đổi chất. Để tăng cường sức khỏe và sự dẻo dai, bài tập tốt nhất là yoga và Pilates.

3. Ngủ đủ giấc. Ngủ từ bảy đến tám giờ mỗi đêm là một bài thuốc phục hồi sức khỏe kỳ diệu. Khi ngủ ít,

bạn sẽ nhận ra sự khác biệt lớn trong điều kiện thể chất, tinh thần và khả năng bị stress cao hơn. Bỏ qua các chương trình tivi chiếu muộn và điều chỉnh lại giờ đi ngủ, chúng sẽ giúp bạn tránh sự mất cân bằng về năng lượng.

4. Loại bỏ những thói quen xấu. Khi đã nghiện cà phê, sẽ khó để bạn có thể bỏ được thói quen ấy. Lúc đầu, tôi thay thế một muỗng bột cà phê New Orleans thường dùng bằng một muỗng cà phê đã được lọc bỏ hết chất cafein, sau đó đến hai thìa và ngày càng tăng dần. Cuối cùng tôi bắt đầu uống trà xanh và bây giờ sức khỏe của tôi đã khá hơn rất nhiều.

5. Tiêu độc trong cơ thể. Hãy đi mát-xa hàng tuần. Nếu điều đó khó thực hiện, bạn có thể bắt đầu mỗi tháng một lần và thử với liệu pháp mát-xa chuyên sâu trước, xông hơi hoặc phương pháp trị liệu xoa bóp Shiatsu của Nhật Bản. Việc làm sạch cơ thể đã là một cách duy trì sự đổi mới chứ không nhất thiết phải là

những hoạt động xa xỉ.

6. Hưởng thụ. Hãy đối xử với cơ thể bạn như tôn thờ một ngôi đền. Dành thời gian để bạn có thể nuông chiều bản thân như: đi chăm sóc da mặt, làm móng tay móng chân hoặc ngâm mình trong bồn tắm. Mặc dù điều ấy có nghĩa là bạn phải thức khuya hơn người khác, nhưng bạn sẽ kiểm nghiệm thấy khoảng thời gian này rất đáng giá để đầu tư.

7. Tập hô hấp. Đứng dậy và ngồi xuống bất chợt để theo dõi nhịp thở của bạn ít nhất mỗi giờ một lần. Làm cho phổi giãn nở và ôxy sẽ cung cấp năng lượng cho bạn nhiều hơn.

8. Tẩy da chết. Là một bộ phận lớn nhất trong cơ thể, da của bạn chịu trách nhiệm trong vấn đề bài tiết và khử độc. Hãy mát-xa cơ thể bằng bàn chải khô trước khi tắm. Sau vài phút mát-xa bạn sẽ có cảm giác sảng khoái kỳ diệu. Bắt đầu từ các ngón chân, sau đó chải dần lên trên theo những vòng tròn nhỏ.

9. Hãy nói không. Tránh phụ thuộc vào các loại thuốc giảm đau khi tìm kiếm sự chữa trị nhanh chóng. Các loại thuốc (và các phương thuốc bằng thảo mộc) thường có ảnh hưởng phụ và làm giảm tác dụng của những thói quen sống có lợi cho sức khỏe. Trước khi sử dụng thuốc, hãy tìm những cách chữa trị khác có lợi cho sức khỏe và an toàn hơn. Để có sức khỏe, hãy là một bác sỹ riêng của chính bạn và tạo phong cách sống không sử dụng thuốc.

10. Hướng đến mục tiêu phù hợp. Có một cơ thể khỏe mạnh, tràn trề sinh lực và gọn gàng là một mục tiêu có thể thực hiện được. Nhưng để có một ngoại hình bốc lửa như những cô người mẫu 20 tuổi lại là một mục tiêu bất khả thi. Và việc cố gắng đạt đến mục tiêu đó sẽ cướp đi của bạn niềm vui sướng hưởng thụ một cơ thể khỏe mạnh.

Hãy duy trì một cơ thể khỏe mạnh. Cuộc sống và tình yêu của bạn phụ thuộc tất cả vào nó.

BỔ SUNG SINH LỰC CHO CẢM XÚC

Khi mẹ tôi mất vì bệnh ung thư vú, tôi biết mình sẽ có nguy cơ mắc phải căn bệnh này, nhưng lúc đó tôi chỉ mới 35 tuổi. Sau lần sinh thiết đầu tiên, tôi choáng váng khi biết mình đang phải đối mặt với cái chết. Ba lần sinh thiết tiếp theo đều có kết quả tốt. Tôi đã sống với những cảm xúc hồi hộp và nỗi sợ hãi thường trực.

Thời gian điều trị sau đó đã để lại vô số vết sẹo trên ngực tôi, những dấu vết hiện hữu nhắc nhở hậu quả có thể xảy ra mà tôi không thể kiểm soát được bằng linh cảm, cảm xúc hay sự quyết tâm. Những suy nghĩ này đã đặt cuộc sống của tôi vào tình trạng khủng hoảng trong một thời gian.

Sau đó, khi công việc kinh doanh ngày càng phát triển, tôi phát hiện ra mình không còn vui vẻ với những thành công như trước. Tôi chỉ thấy bực mình và hay gắt gỏng. Vậy tôi đã làm việc cật lực trong thời gian dài như vậy để làm gì?

Khi áp dụng những kỹ năng đánh giá của công việc y tá (giống như bệnh nhân), tôi thấy rằng mình đã tự đề cao bản thân. Mất cảm giác về sự khẩn cấp đã làm tôi không cảm thấy hạnh phúc với cuộc sống và sự thành công. Tôi cần thời gian để làm mới lại các cảm xúc của mình.

Hiện giờ tôi vẫn có cuộc sống bận rộn và vui vẻ. Nhưng tôi đã học được cách điều hòa giữa nhịp độ làm việc như lốc xoáy với những khoảng thời gian nghỉ ngơi cần thiết. Mặc dù thích vận động nhưng tôi đang học cách hoạt động chậm lại. Tôi đã học được bài học này từ cô giúp việc tuyệt vời của mình. Không gì có thể làm cô ấy vội vàng hay bối rối. Cô ấy đã dạy cho tôi biết, không phải lúc nào tôi cũng cần phải ở trong trạng thái làm việc điên cuồng để đạt năng suất cao. Sự bình tĩnh và thành công là bạn đường của nhau.

Để thành công và hạnh phúc đến cùng một lúc, chúng

ta phải đối xử tốt với chính bản thân. Lịch trình làm việc dày đặc khiến tôi phải dậy sớm 30 phút mỗi ngày để thưởng thức một tách cà phê trong không khí yên tĩnh. Khi ở Nepal, tôi đã nhiễm thói quen "uống trà trên giường" sau khi thức dậy, vì vậy, hôm nay, dù ở bất cứ nơi đâu và bận rộn như thế nào, tôi vẫn giữ thói quen đó. Bắt đầu ngày mới với một thư giãn nho nhỏ sẽ làm cho việc ra khỏi giường dễ chịu hơn.

Tôi cũng kết thúc mỗi tối với việc đọc sách trên giường và một ly rượu trên tay. Phòng ngủ chính là thánh địa của tôi, gọn gàng, không có đồ ăn hay tivi. Dù đã phải trải qua một ngày bận rộn như thế nào, nhưng những giây phút yên tĩnh trong phòng ngủ cũng sẽ giúp tôi thư giãn và đảm bảo cho một giấc ngủ ngon.

Đối xử tốt với bản thân về phương diện cảm xúc còn bao gồm cả việc tránh xa sự xúc động. Thật là một thử thách khó khăn nếu như tôi không được làm việc

trong một tuần liền và bị cắt đứt liên lạc với văn phòng, nhưng tôi phải tạo ra một môi trường cho phép mình thoát khỏi công việc kinh doanh, những trách nhiệm và cả chính mình. Tôi yêu công việc của mình nhưng tôi còn yêu nó hơn nếu được đi nghỉ 10 tuần mỗi năm sau những ngày làm việc mệt mỏi. Mỗi khi đi nghỉ, tôi lại trở về nhà với một cái tôi mới mẻ và khác biệt.

Những phụ nữ chăm lo cho gia đình có thể bị nổ tung vì phải làm việc 24/24 giờ mỗi ngày. Chiến lược của mẹ tôi là dậy từ 4 giờ sáng, khi đó tôi cảm thấy bà thật gàn dở nhưng bây giờ tôi biết đó là cách để bà làm mới mình. Nếu bạn không dành thời gian để đổi mới, bạn có thể làm những gì để không bị nổ tung?

Với tất cả sự hiểu biết, tôi đã biết giá trị của sự đổi mới nhưng tôi lại vẫn giữ thói quen vội vàng của mình khi đạp xe ở Puglia, Italy. Những vòm cây hoa giấy đẹp lạ kỳ phủ kín bức tường cao 4,5 m. Những

chùm cam, chùm hoa vân anh nổi bật trên nền xanh thẫm. Tất cả cảnh vật thiên nhiên ở đây đều toát lên vẻ đẹp quyến rũ nhưng tôi chỉ kịp nhìn thoáng qua bởi tôi đang vội vàng đạp xe với tốc độ 32 km/giờ để theo kịp nhóm người đi trước.

Tất cả mọi người đều đạp xe nhanh hơn tôi, điều đó có nghĩa là tôi phải đạp xe cật lực chỉ để giữ vị trí ở cuối đoàn và không bị mọi người bỏ lại. Tôi phải đạp thật nhanh, bắt kịp người khác, giữ được vị trí và cố vượt lên đầu. Và khi nghĩ tới việc tôi đến đây để thư giãn, tôi đã hãm phanh và dừng lại. Tôi thấy thật dễ chịu khi ngồi dưới tán cây ô liu, ngắm nhìn bức tường phủ đầy hoa giấy. Và trong suốt quãng đường còn lại, tôi không bao giờ đạp xe quá 7 km/giờ. Tôi say sưa với những khám phá mới, không chỉ có hoa mà còn là không khí thanh bình và tình cảm ấm áp của con người ở nơi đây. Bài học ở Puglia là món quà lưu niệm quý giá nhất mà tôi mang theo về nhà.

17 chiến lược giúp bổ sung sinh lực cho xúc cảm

1. Rời xa. Hãy dành một ngày nghỉ ngơi, thoát khỏi mọi trách nhiệm, giống như Melissa, cô ấy phân công cho chồng mình chăm sóc con cái vào ngày thứ bảy hoặc đưa chúng đến chơi ở sở thú hoặc công viên và vui vẻ với một ngày làm mới lại mình.

2. Hưởng một kỳ nghỉ ảo. Người mẹ thứ hai của tôi là Blanche, bà luôn tận hưởng sự nghỉ ngơi, thư giãn trong bồn tắm của mình với những ngọn nến thơm được thắp sáng, dầu tắm, một ly rượu và đĩa CD yêu thích. Hoặc có thể bạn lại thích nằm dài trên cái võng ở sân sau với món đồ uống ưa thích hơn hoặc cuộn tròn trên giường với một cuốn sách thú vị.

Phụ nữ thường rất nhạy cảm. Chúng ta thích những công trình kiến trúc tráng lệ, những hương thơm kỳ lạ, âm nhạc, khiêu vũ và nghệ thuật. Khi thành công và đạt được điều mình muốn, đôi khi chúng ta vô tình quên mất những niềm vui làm hồi phục tinh thần qua

những giác quan. Và để làm mới các cảm xúc, hãy tự cho phép mình hưởng thụ sự vui thích với các giác quan.

3. Tháo gỡ. Khi tham gia lớp dạy khiêu vũ, một người bạn cùng lớp đã nói với bạn tôi: "Tôi không nghĩ là Vickie ưa mình." Christine đáp lại: "Bạn không biết gì về Vickie cả. Không phải là cô ấy không thích bạn mà chỉ là không nghĩ gì về bạn mà thôi." Thật khó nghe nhưng đó là sự thật. Tôi đã không chọn cách hòa nhập với người phụ nữ đó, nhưng không có nghĩa là tôi không thích cô ấy. Việc đó sẽ làm bạn tốn năng lượng cảm xúc. Hãy tách bản thân ra khỏi những băn khoăn về tình cảm không giúp ích cho mục đích trong cuộc sống và cảm nhận năng lượng tích cực như được nạp đầy.

4. Lựa chọn hạnh phúc. Bà Pearl của tôi, người có bệnh đa xơ cứng, trải qua cả cuộc đời không trên xe lăn thì cũng là trên giường bệnh. Tuy nhiên, bà là người

hạnh phúc nhất mà tôi từng biết. Khi còn nhỏ tôi luôn muốn ở cạnh bà, bởi bà luôn làm cho tôi cảm thấy vui vẻ. Mặc dù bà không thể kiểm soát được sức khỏe và cuộc đời mình, nhưng trông bà luôn hạnh phúc (ngay cả với những thứ bé nhỏ, thậm chí dù phải nằm trên giường bệnh). Không gì có thể ngăn cản bạn lựa chọn hạnh phúc cho riêng mình.

5. Hãy chủ động. Khi tôi thấy mình đang lãng phí thời gian để suy nghĩ về cách từ chối người khác, tôi nhận ra rằng tôi chỉ đang công kích bản thân bởi những suy nghĩ làm thế nào để vừa lòng họ. Hãy xua đuổi khỏi đầu những suy nghĩ tiêu cực và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

6. Chấp nhận con người bạn. Tôi có chiều cao 1,54 m với đôi chân gân guốc. Tôi đã từng mơ ước mình có thân hình mềm mại với chiều cao 1,7 m nhưng chỉ có một số thứ chúng ta có thể thay đổi, còn lại thì vượt quá khả năng của chúng ta. Đối với những thứ bạn

không thể thay đổi – hãy chấp nhận chúng.

7. Ngừng chỉ trích. Những kỹ năng đánh giá xuất sắc có thể giúp tôi đưa ra rất nhiều lời chỉ trích với chính mình. Tôi có thể đi dạo trong công ty và ngay lập tức cho điểm 0 đối với mọi thứ xung quanh. Nhưng sự phê bình được thốt ra sẽ tác động tiêu cực đến các nhân viên. Thay vào đó, tôi cố tình nhận xét về một số việc tốt. Hãy ngừng ngay những lời chỉ trích lại.

8. Tập biết ơn người khác. Đối với những người hạnh phúc, sự biết ơn dường như là mong muốn quá tải. Còn đối với những người bất hạnh điều đó có nghĩa là mong muốn cấp thiết được đáp lại dù đó chỉ là sự biết ơn. Không có gì sai khi mong ước. Sự khao khát sẽ thổi bùng những ảo tưởng của bạn. Nhưng sự biết ơn luôn tốt đẹp hơn. Mỗi ngày, hãy bày tỏ lòng biết ơn đối với ba việc.

9. Làm mới với âm nhạc. Âm nhạc có thể tiếp thêm sinh lực cho bạn. Bạn có thể chọn nhạc cổ điển khi

làm việc với cường độ cao và ban đêm thì chơi nhạc slow để nghỉ ngơi và thư giãn.

10. Gạt bỏ những thứ lộn xộn gây hại. Tinh thần làm việc chuyên nghiệp giúp tôi có thể gạt bỏ những mối quan hệ có thể gây hại hoặc làm tổn thương và những thứ lộn xộn khác, đó là khi tôi vứt hết những thứ linh tinh chất đống trên bàn làm việc của mình. Việc này đã giúp tôi có nhiều thời gian dành cho những mối quan hệ quan trọng hơn như gia đình và những người bạn thân.

11. Loại bớt ưu phiền. Vì tôi là một người Italia nên mọi thứ đều đặc biệt quan trọng. Nhưng nếu tôi không tránh xa khỏi một số việc như vậy, tôi có thể sẽ bị kiệt sức về mặt tinh thần. Khi tôi phát hiện ra mình luôn xé việc bé ra to, tôi tự hỏi: "Liệu trong một năm nữa việc này có còn quan trọng không?" Hãy bớt ưu phiền đi. Nếu cố thúc ép mình, bạn sẽ khó mà chịu đựng nổi.

12. Học ngôn ngữ mới. Tôi đã từng “ghét” xếp hàng chờ đợi và “ghét” bữa ăn nấu tồi. Khi tôi bỏ được từ “ghét”, tôi đã bất ngờ với lượng sinh lực cảm xúc mà mình đạt được. Hãy đánh dấu tích vào tất cả, từ những tiêu cực trong đầu và lời nói của bạn, sau đó để ý các cảm giác khác nhau mà bạn sẽ thấy.

13. Tìm kiếm niềm vui. Niềm vui giúp chữa lành vết thương và tiếng cười giữ chúng ta luôn ôn hòa. Cười làm thư giãn mạch máu, giảm sự căng cơ và giảm stress, là phương thuốc kỳ diệu cần được tăng cường học hỏi. Tiếng cười có thể đến khi bạn ít mong chờ nhất… nếu như bạn cho phép.

14. Tận hưởng mọi khoảnh khắc. Bạn được nghe hoặc nói câu: “Cảm ơn Chúa vì hôm nay là thứ sáu” thường xuyên như thế nào? Có phải chúng ta chỉ vui vẻ trong hai ngày một tuần? Tại sao chúng ta không nói: “Cảm ơn Chúa vì hôm nay là hôm nay”? Một người bạn của tôi từng nói: “Nếu bạn chỉ sống vì những ngày cuối

tuần thì tức là bạn đang không sống.”

15. Để chúng đi. Bạn có đang bất mãn hay thất vọng không? Bạn có đang than vãn và phàn nàn thay vì hành động nhằm tác động đến điều mình tưởng tượng không? Hãy cố gắng để những ưu phiền này ra đi và thấy sự khác biệt trong mỗi ngày của bạn. Hãy trân trọng những gì bạn có. Khi thất bại, hãy hít một hơi thật sâu để nó ra đi và đừng suy nghĩ gì về nó nữa.

16. Tổ chức bữa tiệc liên hoan của riêng mình. Ở New Orleans, bạn có thể liên hoan ở bất cứ đâu – ở nhà hay ở trong tâm trí. Hãy để cuộc sống của bạn luôn tràn đầy sinh lực và sự tận hưởng. Bất cứ bạn đi đến đâu, hãy mang theo cả không khí của những bữa tiệc theo mình.

17. Thưởng thức món tráng miệng trước tiên. Đôi khi chúng ta đối xử với sự đổi mới như việc thay món tráng miệng bằng cách ăn món rau. Mardi Gras đã

dạy tôi cách ăn mừng trước mỗi công việc khó nhọc. Chúng ta là món tráng miệng đầu tiên của mình.

NUÔI DƯỠNG VÀ LÀM MỚI TINH THẦN

Khi còn nhỏ, tôi được dạy dỗ như một tín đồ Công giáo, nhưng sau khi tốt nghiệp đại học tôi thấy mình không cần đến niềm tin tôn giáo, không có nó tôi vẫn sống hạnh phúc. Sau đó, tôi đã kết bạn với một phụ nữ, một người ngộ đạo, tin tưởng vào hòa bình mà tôi thấy rất lôi cuốn. Cô ấy không thành công để khiến người khác viết về mình hay giàu có đến nỗi làm người khác phải ghen tỵ nhưng cô ấy còn có nhiều thứ hơn thế. Cô ấy có con đường mà cô coi là chính đạo để tác động đến thế giới, một con đường đầy thử thách. Đây là phẩm chất mà tôi muốn có. Tôi không muốn đạt được thành công và thức dậy mỗi sáng với sự băn khoăn: “Đây là tất cả những gì thành công mang đến sao?” Tôi cũng muốn có sự yên bình và khai sáng, nhưng việc đi đến nhà thờ mỗi tuần một lần

không đủ để làm tôi thấy thỏa mãn.

Tôi chú ý thấy người bạn của mình rèn luyện tinh thần hàng ngày. Và tôi cũng bắt đầu luyện tập với vài phút mỗi sáng và tối. Tôi vẫn ở trong cuộc hành trình của tâm hồn và hiện tôi đang ở một nơi nào đó gần với sự hoàn thiện, nhưng mỗi ngày nó lại đến gần tôi hơn.

3 chiến lược làm mới tâm hồn của bạn

1. Trở lại yên tĩnh. Tôi thấy rằng thiền định không có tác dụng với tôi như người khác. Tôi luôn ngủ thiếp đi. Chiến lược của tôi là dừng lại mọi việc đang làm khoảng 30 đến 60 giây mỗi lần, mỗi ngày thực hiện vài lần như vậy, đặc biệt là trong trạng thái vội vàng. Nhưng nhiều người tôi biết lại thấy thiền định có tác dụng tốt đối với họ. Bạn hãy thử làm theo. Bắt đầu với hai phút mỗi ngày và tăng dần lên 15 phút.

Dù bạn chọn cách nào, một phút yên tĩnh hay thiền

định cũng sẽ khiến bạn cảm thấy cân bằng và điều chỉnh nguồn sống tâm hồn của mình tốt hơn. Hãy từ chối lý do cũ kỹ nhất trên đời: “Tôi không có thời gian.” Việc này chỉ làm bạn mất có vài phút thôi.

2. Khẳng định cuộc sống. Tôi có thể có một cuộc sống tốt đẹp chỉ bằng cách nhớ lại câu nói của vị mục sư: “Cuộc sống luôn luôn tử tế với bạn.” Tôi thừa nhận rằng những lời cầu nguyện thường tập trung vào sự đòi hỏi, đôi khi là sự giải thoát khỏi bệnh tật hoặc được khách hàng nào đó trả nợ để tôi gia hạn những vật cầm cố mỗi tháng. Mỗi ngày, tôi đều chú ý vào việc khẳng định cuộc sống của mình.

3. Học cách giữ kỷ luật trong tâm hồn. Dù bạn có chọn Kinh Thánh hay sách kinh của các tôn giáo khác hoặc cuốn sách nâng cao tinh thần, hãy học tính kỷ luật đó vài phút mỗi ngày. Sự phục hồi tâm hồn có thể là cách luyện tập có tác dụng làm mới nhất trong tất cả.

NẠP LẠI NĂNG LƯỢNG CHO TINH THẦN

Trong một vài năm, mọi thứ tôi đọc và nghiên cứu đều liên quan đến kinh doanh. Tôi nghĩ mình đang giúp ích cho thành công. Nhưng thay vì điều đó thì tôi ngày càng trở nên khô cứng, tinh thần của tôi thì ngày càng xuống dốc. Tôi rất khôn khéo, nhưng điều đó không được bộc lộ trong công việc. Xem xét lại, tôi có thể thấy mình bị kiệt sức về tinh thần dù cho lúc đó, tôi đã không nhận ra.

Năng lượng tinh thần là yếu tố cần thiết của óc sáng tạo và những quyết định khéo léo. Tôi bắt đầu làm mới nguồn năng lượng tinh thần của mình bằng cách vứt bỏ những cuốn sách kinh doanh khỏi phòng ngủ, sau đó, chuyển sang đọc sách văn học, sách phát triển cá nhân và những thứ có tác dụng thư giãn tốt. Nhờ vậy, công việc kinh doanh của tôi phát triển và kết quả tăng gấp đôi.

Một phụ nữ có thể cảm thấy kiệt sức về tinh thần bởi những lý do làm cô ấy cạn kiệt cảm xúc. Khi tôi tâm

sự với một phụ nữ đến từ Kentucky rằng mình không xem tivi, cô ấy đã nói một câu mà tôi nhớ mãi: "Chúng ta không nuôi một con ngựa nòi trị giá hàng triệu đô-la bằng khoai tây chiên, vậy thì tại sao chúng ta lại làm thế với trí tuệ trị giá hàng triệu đô-la của mình?"

Phải chăng chúng ta thường xuyên nuôi dưỡng bộ não bằng những thứ vô nghĩa với trí óc? Chúng ta bị lôi kéo vào những tác động thôi miên của tivi, chương trình trò chuyện trên radio hoặc internet. Không một hoạt động nào trong số đó là xấu nhưng tất cả chúng đều có sức cám dỗ mang ý nghĩa tiêu cực. Chúng ta mở tivi để tìm kiếm chương trình mình yêu thích và trước khi nhận ra thì chúng ta đã ngồi xem hàng giờ liền. Những hoạt động đó không có tác dụng làm mới nguồn năng lượng tinh thần mà chúng chỉ làm kiệt quệ nó.

6 chiến lược nạp lại năng lượng cho tinh thần

1. Hãy ăn như một chú ngựa nòi. Bộ não và trí nhớ của

bạn phát huy chức năng phụ thuộc vào những gì bạn ăn. Vì vậy, hãy thường xuyên ăn ngon.

2. Hãy khuấy động trí tuệ. Hãy đọc những cuốn sách khiến bạn phải động não mà không có liên quan đến công việc bạn làm. Hãy nghe những đĩa CD khiến bạn phải suy nghĩ.

3. Thử thách những giác quan. Hãy đến thăm phòng trưng bày nghệ thuật, vườn ươm cây hoặc bảo tàng mà bạn ít khi đến thăm.

4. Tạo ra những thứ mới mẻ. Tạo ra bất cứ thứ gì, dù đó là công thức làm món ăn mới trong bếp, một sản phẩm mới hoặc một tác phẩm điêu khắc mới để khơi nguồn và phát triển trí tuệ của bạn. Khi chúng ta liên kết hai ý tưởng nào đó (trước đó chúng ta chưa từng kết nối chúng), thì có thể tạo một sự liên kết thuộc kỳ tiếp hợp giữa hai nơron thần kinh và trong thực tế chúng tương đương với sự phát triển của bộ não.

5. Để tâm trí nghỉ ngơi. Tôi từng mang theo các tạp chí kinh doanh khi đi nghỉ. Bây giờ tôi lại để chúng ở nhà. Những kỳ nghỉ dài dành cho tâm trí giống như những kỳ nghỉ mát hoặc kỳ nghỉ ngắn dành cho tinh thần như một bộ phim hay hoặc 15 phút đi dạo có thể giúp tôi làm việc với cường độ cao hơn. Làm việc chăm chỉ nhưng cũng cần vui chơi và thư giãn.

6. Thay đổi trạng thái tinh thần. Thái độ tiêu cực sẽ làm bạn mất nhiều năng lượng tinh thần nhầm hướng. Tôi thường làm việc đúng giờ nhưng thỉnh thoảng lại đến sớm và đó là một ý kiến tuyệt vời vào một buổi sáng khi dịch vụ dọn phòng ở khách sạn muộn 20 phút. Tôi đang chuẩn bị nói trước 300 người, vào lúc ấy tôi đang mê mẩn với một cốc sữa chua ít béo thay vì việc nhẩm lại bài phát biểu. Sự chú ý của tôi hoàn toàn bị phân tán ở sai chỗ. Tất cả chúng ta đều là con người và đôi khi cũng bị mất tập trung nhưng chúng ta cần kiềm chế bản thân. Trạng thái tinh thần nhầm hướng làm suy yếu năng lượng tinh thần.

ĂN MỪNG ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỰ ĐỔI MỚI

Mọi người thường hỏi tôi lớn lên ở New Orleans thì tinh thần ở đó như thế nào. Một từ có thể nắm bắt được toàn bộ tinh thần ở đây là: ăn mừng. Chúng tôi biết làm thế nào để ăn mừng. Điều đó nằm trong máu của chúng tôi.

Phần lớn những khách du lịch đều không nhận ra thông điệp bên trong của ngày thứ Ba ăn mặn (trong tuần ăn chay) – theo Mardi Gras thì đó là “yến tiệc trước bữa ăn chay”. Người ngoài nhìn vào chỉ thấy những cuộc diễu hành và tràng hạt đầy màu sắc. Nhưng bất cứ ai sống ở một thành phố có số đông người dân là tín đồ Công giáo đều biết ngày thứ Ba ăn mặn là giai đoạn để chuẩn bị đương đầu với mùa ăn chay.

Để thể hiện sự tôn trọng với mùa ăn chay, bạn phải từ bỏ một số sở thích của mình trong 40 ngày. Khi mùa ăn chay sắp đến, chúng tôi tổ chức tiệc tùng thịnh

soạn trong hai tuần. Ăn mừng, ăn mừng, ăn mừng, đó chính là ngày lễ Mardi Gras – yến tiệc trước bữa ăn chay.

Cuộc sống sẽ ra sao nếu thiếu việc ăn mừng? Một danh sách vô tận các công việc cần làm, các nhiệm vụ, các việc đã hoàn thành. Hoạt động lễ hội và vui chơi không chỉ đem lại cho bạn cảm giác vui vẻ, mà nó còn là phương thuốc giảm đau miễn phí tốt nhất. Khoảnh khắc bạn cảm nhận vị ngọt của thành công chính là lúc để ăn mừng. Thậm chí, 30 giây ăn mừng thôi cũng làm thay đổi màu sắc của một ngày. Bạn có thể hét lên vui sướng hoặc vui vẻ với khung cảnh bên ngoài cửa sổ trong giây lát.

Một ngày làm việc trong văn phòng ở nhà đã giúp tôi hoàn tất một dự án mà tôi đã phải đánh vật từ lâu. Đáng lẽ phải tiến hành tiếp một dự án cần đo lường kỹ càng, thì tôi lại gọi điện cho Tom để chia sẻ niềm vui trong giây lát. Tối đó, anh ấy đã mang về nhà một

chai sâm panh. Nâng cốc chúc mừng, công nhận và ăn mừng thành công cùng nhau đã làm cho một thành quả nhỏ bé có hương vị ngon hơn.

Bạn đã từng đạt được mục tiêu hoặc đi qua một sự kiện quan trọng mà không trải qua một khoảnh khắc cảm thấy thỏa mãn nào không? Nếu bạn tạo thói quen ăn mừng những chiến thắng nhỏ bé nhất, thậm chí dù đó là thành công bạn có thể tiên đoán trước, thì những mục tiêu lớn hơn sẽ có khả năng đạt được cao hơn.

Ăn mừng trước khi chiến thắng. Chỉ suy xét đến sự khuyến khích cũng đáng để ăn mừng. Dù việc đó không đạt được kết quả như bạn mong muốn, thì cũng hãy ăn mừng cho tinh thần sẵn sàng bước vào nơi bạn chưa biết đến. Dù kết quả có như thế nào, hãy vui vẻ với triển vọng có được.

Lập một danh sách ăn mừng, bao gồm những việc lớn, nhỏ và ăn mừng mỗi ngày.

LÀM MỚI SINH LỰC NHỜ NHỮNG NGƯỜI BẠN YÊU QUÝ

Ai là người bạn muốn ở cùng bên cạnh? Bạn dành thời gian bên cạnh họ thường xuyên như thế nào? Lần cuối cùng bạn làm quen với một người bạn mới là khi nào? Tình yêu và cuộc sống không bao giờ tách rời nhau. Chúng ta cần phải tạo thời gian và tìm kiếm cơ hội để thể hiện cảm xúc mạnh mẽ này. Bao quanh chúng ta là những người mà ta yêu quý và đó là sự đảm bảo cho những trải nghiệm tích cực. Nó sẽ tạo thêm sinh lực cho cuộc sống của chúng ta.

5 chiến lược làm mới sinh lực với những người bạn yêu quý

1. Sử dụng thời gian cùng nhau. Những phụ nữ có một mối quan hệ mật thiết nào đó thường sống lâu hơn và mối quan vững chắc phải cần nhiều thời gian để bồi đắp. Hãy chia sẻ sở thích của bạn. Ví dụ như đi dạo hoặc đạp xe với người bạn yêu quý.

2. Tạo ra những truyền thống. Bạn đã bao giờ nghe thấy câu: “Em mong đợi điều gì, một bài hát và một điệu nhảy?” Tom và tôi có một truyền thống, đó là: nếu một trong hai chúng tôi hoàn thành một công việc nhưng không nhận được sự thừa nhận hoặc đánh giá đúng, thì có thể yêu cầu người còn lại “bài hát và điệu nhảy”. Người còn lại lập tức phải bịa ra một bài hát và những điệu nhảy phù hợp.

3. Tạo ra những kỷ niệm. Lập cam kết với những người bạn, người đồng nghiệp và người yêu quý bạn, điều đó có thể giúp bạn tận hưởng những trải nghiệm đó ngay bây giờ và vài năm sau vẫn sẽ khiến bạn nhớ lại những kỷ niệm với một tình cảm trìu mến. Tất cả chúng ta đều thích ngồi quây quần bên bạn bè và kể chuyện. Tuy có nhiều lúc chuyện trò không vui vẻ, nhưng đó sẽ là những ký ức còn đọng mãi trong lòng chúng ta.

4. Hướng đến những người bạn cùng giới. Khi tôi và

một nhóm bạn du lịch đến Milan vào một dịp nghỉ cuối tuần, chúng tôi đã tự giải thoát mình khỏi công việc, gia đình và những trách nhiệm. Chúng tôi không bao giờ rời khỏi khu vực của khách sạn và không làm gì ngoài nói chuyện và nói chuyện. Chúng tôi đơn giản là tán dương lẫn nhau và tìm hiểu nhiều hơn về nhau, làm mới lại tình bạn cùng với thể chất, cảm xúc, tinh thần và tâm hồn.

5. Đánh dấu những mối quan hệ và sự kiện quan trọng. Khi Tom và tôi nhận được điểm số trong kỳ kiểm tra luật sư, chúng tôi đã mang theo sâm panh và phong bì thông báo điểm ra đài phun nước ngoài trời ưa thích để đọc kết quả. Khi chuẩn bị xây nhà, chúng tôi cũng tổ chức ăn mừng với những người bạn thân…

Thậm chí, khi một ai đó mất đi cũng đáng để kỷ niệm, bởi không phải chúng ta ăn mừng việc người đó mất đi mà vui mừng vì có một người vừa được sinh ra. Kỷ niệm mọi sự kiện quan trọng theo một cách sáng tạo

có thể tạo ra những kỷ niệm bền vững mãi mãi.

LÀM MỚI BẰNG CÁCH TRAO TẶNG

Tác giả Hada Bejar đã nói: “Hương thơm luôn lưu lại trên bàn tay người tặng hoa hồng”. Dù bạn có thường xuyên nộp thuế, đóng góp cho các tổ chức từ thiện hoặc đơn giản là có thói quen hào phóng với người khác, thì sự cho tặng chính là một hành động làm hài lòng và làm mới bản thân. Việc trao tặng được thực hiện không liên quan đến một động cơ nào cả. Vì vậy, cách nhìn mới mẻ và sự đổi mới chính là những lợi ích mà việc này mang lại.

Việc cho tặng không phải là việc bạn luôn lôi ví tiền của mình ra. Thời gian là một món quà quý giá. Sự giúp đỡ về kinh nghiệm cũng là một món quà có giá trị. Sự động viên về tinh thần và tình cảm là một món quà đáng giá. Những món quà đó cần rất nhiều sức lực để tạo nên, ví dụ khi chăm sóc một người đang ốm hoặc bị thất bại. Những suy nghĩ tích cực về việc đóng

thuế thu nhập không làm bạn chịu phí tổn, mà còn mang lại lợi ích cho bạn.

Nếu bạn muốn nhận, hãy biết cách cho đi. Nếu bạn muốn có thêm tiền, sự quyết tâm hoặc tình yêu, hôm nay hãy tặng chúng cho người khác và bạn sẽ nhận lại nó vào ngày mai nhưng không nhất thiết là từ những người bạn đã cho tặng. Chúng đến dưới những sự biểu thị khác nhau. Bằng cách hoàn trả lại, tôi đã nhận được nhiều hơn những thứ tôi từng mơ ước.

Hành động cuối cùng của việc hoàn lại và tiếp thêm sinh lực cho những thế hệ tương lai là việc để lại tài sản thừa kế. Cha mẹ tạo ra tài sản sống là những đứa con và thầy cô giáo tạo ra tài sản là những học sinh. Những nhà triết học để lại tài sản là kiến thức, nhà sáng chế để lại những tác phẩm sáng tạo và những doanh nhân để lại các công ty. Nhưng bạn không phải là giáo viên, triết gia hay là chủ doanh nghiệp.

Tài sản mẹ để lại cho tôi là sự nhận thức hãy biết quý

trọng hiện tại. Mặc dù bà không bao giờ đi du lịch ở đâu ngoài ngôi nhà của chúng tôi, nhưng bà chắc chắn rằng đó là nơi tuyệt vời nhất. Bà đã dạy tôi về một cái bẫy khi suy nghĩ cuộc sống sẽ tốt hơn nếu có thêm nhiều tiền, thêm công việc kinh doanh hoặc có thêm thời gian rảnh rỗi. Chúng ta phải tận dụng mọi thời khắc bởi chúng không bao giờ trở lại.

Dù bạn đang ở góc nhỏ nào trên thế giới, dù bạn đang làm gì ở đó, hãy biến nơi đó trở thành góc nhỏ tuyệt vời nhất. Vui vẻ và trân trọng những người quan trọng trong cuộc đời bạn mọi lúc có thể. Nếu bạn không để lại tài sản nào khác, bạn sẽ được người khác nhớ tới vì điều đó.

6 CHIẾN LƯỢC LÀM TĂNG THÊM SỰ ĐỔI MỚI HOÀN TOÀN

Để sống một cuộc sống nồng nhiệt, bạn phải chú tâm vào tất cả những thứ mình cần. Sinh lực trên một phạm vi nào đó (phương diện cảm xúc) có thể cung

cấp năng lượng cho phạm vi khác (về thể chất). Sau đây là sáu chiến lược để kéo tất cả những nguồn năng lượng ấy ra cùng một lúc.

1. Đặt ra những mục tiêu đổi mới. Tôi tính đến mọi thứ trong các mục tiêu đổi mới, từ việc duy trì chế độ dinh dưỡng hàng ngày đến việc đi bộ đường dài… Thường xuyên đánh giá và cập nhật kế hoạch đổi mới của bạn.

2. Chấp nhận chỗ đứng hiện tại của bạn và bắt đầu xuất phát từ đó. Bạn có thể luôn bắt đầu với sự tươi mới. Dù bạn ở nơi nào trên cuộc đời, cũng sẽ có “ngày trước” và “bây giờ”. Có thể bạn đã không tập thể dục trong ba hoặc 30 năm. Hãy bắt đầu ngay bây giờ và quên ngày trước đi.

3. Bắt đầu từ việc nhỏ và từng việc một. Hãy tận hưởng năm phút yên tĩnh, sau đó tăng lên 10 phút. Thêm vào một món rau một ngày, sau đó là hai món. Tắt tivi trong một giờ, sau đó là hai giờ. Loại bỏ một lần đi ăn

đồ ăn nhanh một tuần, tiếp đó là hai lần. Cần phải mất 30 đến 60 ngày để chuyển cách sống của bạn sang một thói quen mới.

4. Dành một ngày để thoát khỏi kỷ luật. Thay món khoai tây chiên vào một phần nhỏ rau cải xanh sẽ không giết bạn được nhưng luôn tuân theo kỷ luật sẽ làm cho bạn ước gì mình chết đi. Nhớ bỏ qua nước sốt cà chua nhé!

5. Loại bỏ mọi lý do. Tôi biết một phụ nữ làm việc 80 giờ mỗi tuần và lý do cô ấy không nghỉ ngơi là vì cô ấy sợ mình sẽ tiêu quá nhiều tiền nếu đi nghỉ cuối tuần. Lúc này, một kỳ nghỉ cuối tuần dễ chịu chắc chắn sẽ là một phương thuốc hoàn hảo. Sự đổi mới thường cần một chút thời gian và công sức nhưng thành công và sự nghiệp không là gì nếu thiếu tinh thần được làm mới.

6. Tạo ra sự liên kết của người phụ nữ. Bởi bạn sẽ đọc Chương 10 nên chiến lược này giống như sự tăng áp

cho mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn.

Làm mới sinh lực với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Điều gì tiếp thêm sinh lực cho bạn để đối mặt với mỗi ngày bằng những cảm xúc mạnh mẽ? Hãy viết ra mọi thứ bạn có thể nghĩ đến với những đổi mới về tinh thần, cảm xúc, tâm hồn và sức lực.

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Bạn sẽ tổ chức ăn mừng cái gì và với ai?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới ước mơ của mình

Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi của bạn hai lần một ngày và viết lại rõ ràng những khoảng thời gian đó vào đây.

Quyết tâm tập thể dục ít nhất ba lần một tuần. Bạn sẽ sắp xếp để đi tập vào ngày nào và giờ nào trong ngày?

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Hãy tìm hiểu về bản thân trong một tuần giống như hoạt động nghiên cứu. Ghi chép lại những việc bạn làm, những gì bạn đang nghĩ đến, những gì bạn ăn và cảm giác của bạn như thế nào. Những hoạt động và món ăn nào làm mới và tiếp sức cho bạn?

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi sẽ làm được mọi thứ

Bạn thấy mình làm tốt với chiến lược làm mới nào? Hãy chọn thêm một chiến lược đổi mới khác và áp dụng tính kỷ luật bạn đã sử dụng ở chiến lược trên. Nó sẽ là chiến lược gì?

SỰ ĐỔI MỚI CỦA LINDSAY

Bài học của một bông hoa

Tôi đang nói đến một bông hoa. Hôm qua, trong khi tôi đang cố gắng chui vào ô tô để tránh mưa thì nó hỏi tôi: “Tại sao bạn lại chạy trốn khỏi cơn mưa?”

Tôi nói rằng mình không muốn đến chỗ làm muộn và tôi còn có thể bị tắc đường nữa.

Bông hoa lại hỏi: “Tại sao bạn phải vội vàng?

Bạn nên tận hưởng cơn mưa. Nó sẽ không làm hại bạn đâu

Nó chỉ mang đến cho bạn một giây lát nghỉ ngơi thôi.

Đây có phải là cách bạn dự tính sử dụng cuộc đời mình, vội vã và chạy trốn khỏi vẻ đẹp mà cuộc sống mang lại?”

“Tôi không có thời gian cho việc này, tôi phải đi đến chỗ làm” Tôi trả lời.

“Thấy chưa, bạn lại thế rồi. Bạn cần dừng lại, ngắm nhìn và tận hưởng cái đẹp được mang đến từ thiên đường. Chúng là những món quà nhỏ bé Chúa ban tặng cho chúng ta.”

Trước khi tôi có thể kịp trả lời, bông hoa quay đi và khép những cánh hoa của nó lại.

Tôi muốn nói với bông hoa rằng nó đã sai.

Nhưng cùng lúc đó, tôi cũng thầm ước rằng mình có thời gian để nhận ra và tận hưởng những điều kỳ diệu mà cuộc sống mang đến.

LINDSAY, 15 tuổi

Học sinh và nhà thơ

Bây giờ bạn đã có thể cải tạo lại tâm hồn mình qua sự đổi mới, hãy tìm hiểu xem sự liên kết của người phụ nữ sẽ kết hợp bạn với những phụ nữ lạ thường để đạt được những điều tưởng như không thể ra sao.

Mỗi ngày mang đến cho bạn một cơ hội hít thở,

hãy bỏ giày ra và nhảy múa.

– Oprah Winfrey

Tôi cảm thấy ở người phụ nữ có những điều

mà chỉ có họ mới khám phá ra được.

– Georgia O’Keeffe

Sự liên kết mạnh mẽ của người phụ nữ là một nguồn năng lượng trong lành.

– Vickie L. Milazzo

10. LIÊN KẾT

Liên kết với những phụ nữ khác để làm nên những điều phi thường

Sự liên kết xuất hiện khi bạn kết hợp những yếu tố khác nhau, riêng biệt và độc lập trong một thể thống nhất. Khi những phụ nữ chia sẻ kinh nghiệm, sự đam mê, quan điểm, nỗi sợ hãi,... một mối liên kết đáng

ngạc nhiên sẽ xuất hiện. Mối liên kết này làm họ nổi bật như những ngọn lửa rực rỡ và chói sáng. Sự liên kết của phụ nữ là sức mạnh có uy lực nhất trong tất cả các yếu tố tôi đã đề cập.

Theo một nghiên cứu của UCLA (Hội Y tế Cộng đồng của Đại học UCLA) về việc kiểm soát stress, những mối quan hệ giữa phụ nữ với nhau có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ. Việc liên kết giữa những phụ nữ khiến hoóc môn oxytocin được tăng cường bởi astrogen và hạn chế stress. Mối quan hệ này giúp khắc phục sự thiếu hụt cảm xúc và làm giảm nguy cơ chết sớm. Những người đàn ông bị stress sẽ rơi vào tình trạng phản ứng lại hay né tránh. Và cách phản ứng mềm mỏng hơn của phụ nữ khi bị stress giải thích vì sao chúng ta thường sống lâu hơn đàn ông.

Trong công việc của mình, tôi thường làm việc với phụ nữ nên không ngạc nhiên trước kết quả nghiên cứu của UCLA. Khi vợ chồng tôi ở Ma-rốc, tôi đã

chứng kiến một ví dụ tự nhiên về sự liên kết. Nhóm đi xe đạp của chúng tôi đã tách nam và nữ sang hai phòng khác nhau. Trong suốt thời gian ở bên nhau, chúng tôi đã đi vào những chủ đề chân thật, những cảm xúc sâu sắc như: nỗi sợ hãi, sự khuyến khích, thành công, thất bại và tình yêu. Còn những người đàn ông thì sao, họ nói chuyện về thể thao, chuyện cười, máy ảnh, những món đồ phổ biến của đàn ông. Họ cũng nói chuyện rất vui vẻ nhưng đó chỉ là những câu chuyện vui, dựa trên mối quan hệ hời hợt.

CÂU CHUYỆN ĐẦU TIÊN VỀ SỰ LIÊN KẾT

Chúng tôi tập hợp trong một phòng hội nghị của khách sạn (những phụ nữ từ 30 đến 72 tuổi), trong đó có một chuyên gia về học tập, một giám đốc marketing, một chủ doanh nghiệp thiết kế đồ họa, một nhà vật lý trị liệu, một nhà văn, một nhà thiết kế nội thất, một người làm marketing, người mẹ thứ hai của tôi và tôi. Có nhiều người chưa từng gặp nhau và

tôi là người duy nhất ở đó biết tất cả. Không ai trong số họ biết việc gì sẽ xảy ra. Chúng tôi ngồi ở những chiếc bàn tròn lớn và bắt đầu bài luyện tập Vòng tròn liên kết.

Mỗi chúng tôi phải chọn một sức mạnh phù hợp với mình, sau đó nhanh chóng tham gia vào các nhóm nhỏ. Ở mỗi nhóm, từng người sẽ nói trong năm phút về các vấn đề liên quan đến kinh nghiệm bản thân, những cảm xúc, những kỷ niệm có được từ sức mạnh mà mình đã chọn. Mọi người lắng nghe và viết ra giấy những phẩm chất tốt như sự trung thực, can đảm, quyết tâm, hài hước và vui vẻ. Khi dừng lại tức là người đó đã vượt qua Vòng tròn liên kết với người nghe – những người thuật lại câu chuyện của người nói có tác động đến họ như thế nào. Sau đó, người nói sẽ trả lời cho mỗi ý kiến phản hồi của người nghe.

ĐÂY LÀ MỘT VÍ DỤ

Chris: Tôi lựa chọn khả năng chịu đựng. Khả năng

chịu đựng được nhìn nhận như một ánh sáng ở cuối đường hầm. Tôi đã từng chịu đựng bốn lần sinh nở và mỗi lần tôi đều nói rằng tôi sẽ không bao giờ đẻ nữa. Cho đến lần thứ tư tôi vẫn chịu đựng nó.

Tôi cũng phải chịu đựng một căn bệnh kinh niên – bệnh hen suyễn. Thực tế, nó không đe dọa tính mạng, nhưng nó làm thay đổi con người tôi. Tôi phải chịu đựng nó và học cách đối diện với các vấn đề của cuộc sống. Nhưng tôi nghĩ thỉnh thoảng chúng ta chịu đựng bởi chúng ta chọn điều đó và đó là điều tôi muốn nói.

Ở tuổi 20, tôi đã là một nhà thiết kế đồ họa trước khi trở thành một nhà văn. Mười hai năm tôi sở hữu một công việc kinh doanh và tôi yêu thích nó. Tôi thiết kế mọi thứ từ đồ trang trí bằng thủy tinh cho tới đá lát bằng gốm, những cuốn sách nhỏ, quảng cáo và tạp chí. Tôi cảm thấy hứng thú với công việc này nhưng chúng đã bị cháy khi văn phòng bị hỏa hoạn. Trải qua

chuyện này thử thách sức chịu đựng của tôi.

Tôi đã thử một vài ý tưởng, bao gồm viết cuốn tiểu thuyết đầu tiên và tôi nhận ra rằng mình có thể trở thành một tiểu thuyết gia. Sau khi xếp lại công việc kinh doanh, tôi cần một khoản thu nhập trong lúc hoàn thiện kỹ năng viết và tôi đã làm một công việc chỉ kiếm được không bằng ¼ so với khi làm một nhà thiết kế. Tôi cũng biết rằng công việc viết lách cần có sự tập trung bởi bạn không chỉ có một bản thảo là đã được xuất bản ngay. Trong suốt bảy năm tiếp theo tôi đã hoàn thành năm cuốn tiểu thuyết, hai kịch bản phim và một số truyện ngắn.

Có những lúc tôi muốn từ bỏ công việc hàng ngày. Bởi sau 12 năm là ông chủ của chính mình, giờ đây tôi là thư kí cho 22 kiểm toán viên ngân hàng, tức là tôi có 22 ông chủ. Tôi đã chịu đựng và cuối cùng cũng xuất bản được cuốn tiểu thuyết đầu tiên, nhưng nó không phải là cuốn đầu tiên tôi viết mà là cuốn thứ năm. Tôi

biết những gì mình muốn và tôi chọn cách chịu đựng để giành được nó.

Mỗi người nghe đưa ra một phản hồi tích cực trong vòng từ 60 đến 90 giây

Leigh: Khi bạn kể câu chuyện này, từ xuất hiện trong tôi là "sáng tạo". Bạn rất sáng tạo khi đi vào một công việc khác hoàn toàn với năng khiếu và cho phép bản thân theo đuổi nghề viết.

Chúng tôi tiếp tục cho đến khi tất cả người nghe đưa ra phản hồi.

Người phát biểu trả lời trong vòng từ 60 đến 90 giây

Chris: Bạn khiến tôi cảm thấy thích thú với những điều tôi đã làm. Lúc đó, tôi không biết mình có sáng suốt hay sáng tạo. Tôi chỉ cảm thấy đó là những cái tôi cần làm. Nhưng tôi đánh giá cao khi nghe được điều

đó. Nó khiến tôi cảm thấy ấm áp. Cảm ơn bạn.

Bài tập này giúp cho những người không hề quen biết giao lưu thoải mái với nhau. Một phụ nữ ở trong Vòng tròn liên kết đã mô tả cảm xúc ngạc nhiên về sự liên kết này:

“Thật khó diễn tả bạn cảm thấy thế nào khi ba hay bốn người phụ nữ tấn công bạn tới tấp với tất cả những sức mạnh họ quan sát được ở bạn. Đó là hành động tức khắc, một sự ấm áp bắt nguồn từ bên trong, đưa tôi đến với những người gần như không quen biết nhưng dường như ai cũng biết tôi rất rõ. Cảm giác chấp nhận và cùng nhau chia sẻ thật khó diễn tả.

Khi chúng tôi gặp lại nhau, tất cả đều hưng phấn và chia sẻ với nhau những bí mật với sự tin tưởng hoàn toàn.”

Chúng tôi dành thời gian còn lại ngồi cùng nhau quanh bàn tròn, bàn luận về sức mạnh của phụ nữ, ý

nghĩa của chúng và làm thế nào chúng tôi sử dụng được chúng. Trong Chương 6 bạn đã đọc được một phần cuộc đối thoại tự do của chúng tôi về tính chính trực.

Chúng tôi đã tạo ra sự sang trọng – một nhân tố của sự liên kết giữa chúng tôi. Khách sạn phục vụ bữa ăn trưa ngon miệng, thêm vào đó là sâm-panh và kem dâu. Những bông hoa tuyệt đẹp được chồng Maggie, Adrian mang đến với lời nhắn “Mỗi người phụ nữ là một sức mạnh của tạo hóa, của linh hồn và sức sống. Xin cảm ơn tất cả.”

Mỗi ngày trôi qua, kết thúc với mỗi người phụ nữ, những người nói rằng mình đã thu được gì từ những kinh nghiệm và mỗi chúng tôi đều ngạc nhiên bởi sự phản hồi sâu sắc của mọi người. Tất cả chúng tôi trở về nhà với sự hưng phấn, vài người trong chúng tôi nhẹ nhàng hơn nhờ việc thổ lộ ra những bí mật, những người khác thì đầy ắp những ý tưởng và sự

hưng phấn cho việc thực hiện những mục đích trong tương lai. Quan trọng hơn, tất cả chúng tôi đã thay đổi khi trở về nhà.

BA CÂU CHUYỆN CỦA NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ THAY ĐỔI MÃI MÃI

Tôi biết rằng một sức mạnh mạnh mẽ đã có mặt trong ngày này. Tôi cảm thấy sự giải phóng năng lượng và mối quan hệ đầy xúc cảm đã thay đổi mối quan hệ của chúng tôi mãi mãi. Những người phụ nữ khác cũng chú ý đến nó. Sau đây là ba ví dụ về những kết quả đáng kinh ngạc bạn sẽ có với những sức mạnh của phụ nữ. Bạn cũng sẽ tìm ra trong Vòng tròn liên kết của mỗi phụ nữ sự kích thích giải phóng năng lượng.

Leigh: Đây là một ngày không diễn ra như kế hoạch. Tôi không tin rằng bất kỳ ai trong chúng tôi mong chờ những người lạ mở lòng như chúng tôi đã làm. Thậm chí những người trong chúng tôi đã biết về nhau cũng

rất ngạc nhiên khi thấy những khía cạnh khác nhau được bộc lộ. Sự thân thiết đáng kinh ngạc không đến từ những câu chuyện về công việc hay phương pháp thực hiện mà đến từ việc cùng là phụ nữ. Tôi đã khám phá ra rằng những người làm việc cùng tôi mỗi ngày không biết những cái tôi làm ngoài công việc. Tôi dành một phần lớn của cuộc đời cho gia đình và những tổ chức tập trung vào sự tiến bộ của phụ nữ.

Tôi thường dè dặt khi nói về bản thân mình. Tôi hay tập trung vào những nhiệm vụ gần nhất, thực hiện nó và nhận những nhiệm vụ tiếp theo. Khi tôi miêu tả ý định lấy chồng của mình, tôi nhận ra rằng tôi đã rút ra được nhiều điều sâu sắc từ mối quan hệ này. Sau đó khi nói về những rắc rối của cộng đồng và nỗi sợ hãi của những người phụ nữ, tôi cũng nhận ra điều đó quan trọng thế nào. Ngày hôm nay tôi có cảm giác tốt hơn so với trước đây tôi từng cảm nhận.

Maggie: Tôi rất do dự khi biết tôi là người trẻ nhất trong nhóm. Tôi không chắc tôi có bất kỳ bài học nào hay những kinh nghiệm đáng giá nào để chia sẻ, hay tôi đã sẵn sàng mở lòng với những người lạ hay chưa. Đây cũng là lần đầu tiên tôi nghe thấy những tiếng nói từ chính mình và việc sống đơn độc có một ảnh hưởng đáng kể đến tôi. Tôi đã nghe một giọng nói đã câm lặng suốt một thời gian dài.

Gia đình tôi chịu một nỗi đau lớn về anh tôi. Anh ấy không được sinh ra với đầy đủ những khả năng như mọi người. Mọi người sẽ không bao giờ nhận ra điều này ảnh hưởng thế nào đến gia đình tôi. Mẹ tôi là một người phụ nữ mạnh mẽ, vị tha và luôn chịu đựng nghịch cảnh, người luôn kìm chế dù xảy ra việc gì. Tất cả chúng tôi cũng đã như vậy. Và mỗi ngày vết thương như vẫn gây đau đớn ngay cả khi tôi đã có thêm mối quan tâm là chồng tôi và đứa con gái xinh xắn.

Trong ngày của sự liên kết, một trong những thứ tôi đã nhận ra là tôi có một cuộc sống khắc nghiệt hơn nhiều người khác ở tuổi tôi. Niềm tin của tôi rất lớn và là đặc điểm chủ yếu của tôi. Ở đây, giữa những người lạ, lắng nghe những người phụ nữ chia sẻ những câu chuyện của chính họ, trái tim tôi đã lên tiếng. Tôi có thể thổ lộ một vài gánh nặng tôi đã cất giữ trong suốt thời gian dài. Những người phụ nữ đặc biệt ngay lập tức hiểu và trái tim tôi được mở ra. Họ giúp tôi hiểu rõ hơn linh hồn tôi. Trong quá trình này, những gánh nặng cảm xúc được nhấc ra và tôi cảm thấy một sự tự do đưa cuộc đời tiến về phía trước. Từ đó, tôi quyết định sẽ không sống trong sự buồn rầu mà sẽ sống cuộc sống đáng trân trọng.

Evie: Khi tôi nhận thấy bản thân mình đang ở trong căn phòng với đầy những phụ nữ giỏi giang, những người mà tôi kính trọng, tôi biết tôi ở đây là để lắng nghe và học hỏi, nhưng tôi không có ý tưởng nào về việc tôi sẽ thay đổi hoàn toàn. Trong suốt bài tập Vòng

tròn liên kết, khi tất cả chúng tôi mở lòng với một người khác, họ đáp lại bằng cách nói rõ những phẩm chất mà tôi thầm hy vọng họ có thể nhìn thấy trong tôi. Những người phụ nữ tôi muốn noi gương đã nhìn tôi như một trong số họ, và tôi cảm thấy ngay lập tức được công nhận. Trong mắt họ, tôi đã chia sẻ rất nhiều sức mạnh tôi ngưỡng mộ ở họ. Tôi nhớ rằng mình đã quên tôi là ai và tôi cần làm gì để đến được nơi tôi muốn đến.

Mặc dù, chúng tôi có vài người đặc biệt mà tôi cùng làm việc ở công ty, nhưng tôi bắt đầu đặt ra câu hỏi tại sao tôi ngồi lại đây với những phụ nữ chuyên nghiệp. Tôi có xu hướng cứ tiếp tục, để cho những người khác đưa ra những quyết định. Sự liên kết đem đến cho tôi sức mạnh để mở lòng và nói lên tiếng nói thổ lộ những quan điểm của mình. Đó là bước tiến liều lĩnh với tôi.

Ngạc nhiên thay, dường như tôi càng nói rõ quan

điểm của mình, mọi người càng coi trọng tôi và những quan điểm của tôi. Từ sự liên kết, tôi cảm thấy cứ như thể tôi có thể chạy đua cùng những người ở vị trí cao trong công ty của tôi, những ý tưởng của tôi sánh ngang với ý tưởng của bất kỳ ai. Đó là một sự thay đổi lớn cho tôi. Bản thân tôi, tôi cảm thấy mình là người may mắn nhất ở công ty.

Tôi thực sự đang sống vì giấc mơ của mình, làm những gì tôi sắp đặt. Trong suốt ngày dành cho sự liên kết của phụ nữ này, tôi đã thấy rằng mỗi phụ nữ có mặt dường như đều đang sống cho giấc mơ của họ nhưng cùng lúc đó, họ cũng nỗ lực cho những giấc mơ lớn hơn. Đó là nơi hiện tại tôi nhìn thấy bản thân mình.

Quá trình thực hiện hợp tác, tư vấn và vạch kế hoạch, ý tưởng cùng nhau và khuyến khích đam mê, khả năng riêng của mỗi người cho phép mỗi người chúng tôi chịu đựng tốt hơn các yếu tố có thể ăn mòn cuộc

sống và sự nghiệp của mình. Chúng tôi đã nhận được sự suy xét và bảo vệ cũng như đưa ra những suy xét và bảo vệ cho người khác. Bây giờ, chúng tôi mạnh mẽ hơn và bền bỉ hơn nhờ sự liên kết.

SỨC MẠNH LIÊN KẾT NHƯ MỘT LÁ CHẮN BẢO VỆ

Sự liên kết của chúng tôi đã nhắc nhở tôi về những ngọn núi tôi nhìn thấy khi đi bộ đường dài qua công viên quốc gia Utah's Bryce Canyon. Những ngọn núi là những đỉnh cao nhọn hay là những cột trụ với nhiều hình kì quặc đứng dưới vỏ xi măng của mỏm đá bảo vệ.

Những ngọn núi thường tụ lại với nhau. Sự gần gũi như một nhóm bảo vệ chúng khỏi sự tác động của thiên nhiên, đảm bảo tuổi thọ dài hơn so với khi chúng đứng một mình. Giống như những ngọn núi đó, những người phụ nữ tham gia liên kết phụ nữ thích

thú với lá chắn bảo vệ của toàn bộ nhóm. Ở cạnh nhau, họ mạnh hơn khi ở một mình.

Kết quả là, khi bạn phải đứng một mình, bạn sẽ mạnh hơn nhờ sự liên kết của bạn với những người phụ nữ đặc biệt. Bạn đồng thời được thử thách và khuyến khích trong sự an toàn của mối liên kết. Bạn được quyền tin tưởng vào những chỉ dẫn bên trong bạn và làm cho những kết quả của sự liên kết thích ứng hoàn toàn với sự nghiệp và cuộc sống đặc biệt của bạn. Chúng ta là phụ nữ, và mỗi người phụ nữ có thể làm mọi thứ nhưng chúng ta sẽ tuyệt vời hơn khi ở cùng nhau.

Mỗi người phụ nữ trong liên kết phụ nữ đều có được một lá chắn bảo vệ, cho phép chịu đựng các yếu tố ảnh hưởng. Tất cả chúng ta đều muốn có được tầm nhìn càng xa càng tốt, để biết rằng chúng ta đã thay đổi mãi mãi.

SỰ LIÊN KẾT KHÔNG CHỈ LÀ PHÉP CỘNG CỦA

NHỮNG PHỤ NỮ

Tôi hợp tác, động não và sát cánh làm việc cùng những người phụ nữ mỗi ngày, nhưng sức mạnh của sự liên kết còn lớn hơn thế. Sự liên kết xảy ra không những từ bộ não này đến bộ não khác qua trao đổi ý tưởng, hay từ người này sang người khác qua việc ôm nhau, mà là từ tâm hồn đến tâm hồn.

Trong khoa học, những chất có những đặc điểm khác nhau hợp lại với nhau sẽ mạnh hơn bản thân những chất đó đứng riêng rẽ. Ví dụ như hợp kim thép crôm-niken, là kết quả từ sự kết hợp crôm, niken và sắt, tốt hơn rất nhiều khi những chất này đứng một mình và được sử dụng trong động cơ vòi phun nơi những kim loại khác sẽ bị tan chảy. Sức mạnh liên kết của phụ nữ là kiểu hiệp lực nhưng sâu hơn nhiều so với những kiểu thông thường được biết đến trong thế giới kinh doanh.

Phần lớn chúng ta đều cảm thấy sự liên kết với ít

nhất một phụ nữ khác – những người bạn tốt, chị em, mẹ, cô, dì, bác mà chúng ta hợp tính. Để cảm nhận sự hợp tác với nhiều người phụ nữ cùng một lúc là cái khó có thể được. Có thể bạn sẽ không biết cách nói những lời tâng bốc cho đến khi bạn đến đây, nhưng hãy tin tôi, đó là điều nên làm.

SỰ LIÊN KẾT CẦN ĐƯỢC HÂM NÓNG

Giống như nếu bạn không đặt crôm, niken và sắt bên cạnh nhau, bạn không thể mong chờ chúng được nấu chảy một cách kì diệu, bạn cũng không thể mong chờ có sự liên kết sức mạnh của phụ nữ nếu bạn không đặt họ trong cùng một phòng. Mặc dù thường xuất hiện kiểu tự phát, như khi những người bạn chia sẻ những nỗi sợ hãi tột độ và những khát vọng cháy bỏng nhưng một sự liên kết có kế hoạch thường đòi hỏi sự phối hợp và một khoảng thời gian tận tụy với nó.

Sự liên kết cần cả sự hâm nóng có kế hoạch và tự

phát. Chọn những người phụ nữ bạn ngưỡng mộ và tin tưởng, những người phụ nữ sẽ kéo bạn lên vì mục đích của mỗi người. Trù tính đến sự đa dạng về lứa tuổi, sự chuyên nghiệp và tài năng. Chọn lựa những phụ nữ giống bạn ở vài điểm và khác bạn ở những điểm khác. Sự tương đồng để tìm kiếm thường là tính chính trực và sự quyết tâm. Sức mạnh liên kết phụ nữ không phải là một sự kiện "đến và đi theo ý bạn", đặc biệt nếu bạn đang tiến bộ thông qua 5 Lời hứa đã đồng hành cùng bạn trong mỗi chương của Bí ẩn sức mạnh phụ nữ. Mỗi người phụ nữ nên quyết tâm tham gia đầy đủ và làm việc vì những mục tiêu.

Bạn mong chờ được chia sẻ niềm vui thắng lợi cũng như những nỗi khiếp sợ, lúc thuận lợi và khi gặp trở ngại, lúc được vinh danh và khi nhục nhã... Việc chúng ta biết một thứ về một người phụ nữ không có nghĩa là chúng ta biết mọi thứ về cô ấy.

Bạn có thể dự những cuộc thảo luận và có một cuộc

đối thoại hấp dẫn nhưng đó không phải là sự liên kết. Nó xuất phát từ sự nhiệt tình thấu hiểu tâm hồn nhau, nơi sức mạnh không kiềm chế và khả năng đem đến những phần thưởng đáng kinh ngạc có thể xuất hiện.

Sức mạnh liên kết phụ nữ không đến trong không khí trang trọng và nghiêm nghị. Trong những ngày tụ họp cùng nhau, chúng tôi chia sẻ những bữa ăn tuyệt vời, nhận được những món quà của sự khích lệ và cổ vũ, vạch ra kế hoạch và vui vẻ. Chúng tôi cùng bước ra khỏi phòng với cảm giác nhẹ nhõm hơn.

Để hâm nóng sự liên kết đầu tiên của bạn, hãy sử dụng mẫu giấy mời ở trang bên.

SỰ LIÊN KẾT CỦA PHỤ NỮ ĐÒI HỎI NHỮNG MỤC ĐÍCH

Trong khi bạn có thể có được sự liên kết theo nhiều cách, không phải chỉ là những nhóm xã hội hay nhóm

làm việc. Mỗi người trong sự liên kết cần phải có khát vọng để phát triển cuộc sống của mình.

Lời mời dành riêng cho bạn

SỰ LIÊN KẾT CỦA PHỤ NỮ

Bạn là người truyền cảm hứng, hướng dẫn, chấp nhận, mang vinh dự và cổ vũ tôi. Tôi muốn giới thiệu bạn với những người bạn của tôi và đó sẽ là những trải nghiệm không bao giờ quên với bạn.

Bạn sẽ được mời đến một nơi tập hợp những người phụ nữ đặc biệt. Chúng ta sẽ làm nên lịch sử bằng việc khai thác 10 Sức mạnh của phụ nữ:

Nhiệt huyết, Trực giác, Tận tâm, Nhanh nhạy,

Thông minh, Chính trực, Khả năng chịu đựng, Táo bạo, Đổi mới và Liên kết

Chúng ta sẽ bàn về vấn đề làm thế nào để vượt lên

với 10 Sức mạnh và cổ vũ lẫn nhau để sống hết mình như chúng ta mường tượng về bản thân

Người tổ chức:

Thời gian:

Địa điểm:

Liên hệ:

Điện thoại/email:

Nguồn: FemaleFusion. org

Nếu các bạn chọn làm việc với 10 Sức mạnh của phụ nữ và 5 Lời hứa cùng nhau, các bạn sẽ phát triển những mục tiêu, mục đích và chiến lược của mình. Việc này sẽ mất nhiều thời giờ nhưng sự hợp tác sẽ đẩy bạn tiến tới những đam mê của mình nhanh hơn

làm một mình. Đặc biệt, bạn sẽ có được tất cả 10 Sức mạnh ở cấp độ cao hơn:

- Khám phá đam mê cùng nhau, đốt cháy những ngọn lửa bên trong và kết nối.

- Mường tượng qua trực giác tương lai của bản thân bạn và công nhận những giấc mơ chung của nhau dù là táo bạo.

- Tham gia, nắm giữ và chịu trách nhiệm để đạt được những cái lớn lao.

- Biểu lộ sự lanh lợi bằng cách chìm sâu vào những đam mê.

- Tiến nhanh tới thành công qua sự hợp tác khéo léo.

- Truyền tính chính trực cao nhất để có sự thành công chắc chắn.

- Tăng thêm tính tập thể cho sự chịu đựng cá nhân.

• Áp dụng những chiến lược mạnh dạn để trở thành người điều hành doanh nghiệp xuất sắc trong cuộc sống.

• Phục hồi năng lượng của cuộc sống thông qua sự đổi mới.

• Cùng nhau liên kết để đạt những cái tưởng như không thể.

Sau khi bạn hoàn thành tất cả các chương, tôi khuyến khích bạn bắt đầu lại một lần nữa từ những cấp độ mới của sự phát triển và tri thức. Sau đó bắt đầu cùng với một quyển sách khác.

HÌNH THỨC LIÊN KẾT CƠ BẢN RẤT ĐƠN GIẢN

Bất cứ lúc nào, một nhóm người gặp nhau một cách đều đặn đều có xu hướng lập ra luật lệ, quyền lợi và những điều cấm đoán. Nó sẽ khiến sự liên kết ngừng trong chán nản. Đúng là bạn cần một chương trình và

vài người để bắt đầu sự liên kết, nhưng bạn không cần những viên chức, và bạn cũng không cần mời những người diễn thuyết ở bên ngoài.

Hãy giữ sự đơn giản. Đây là tất cả những gì bạn cần:

• Ba người phụ nữ trở lên.

• Một địa điểm thân mật.

• Hai hay bốn giờ liên tục cho sự liên kết đầu tiên của phụ nữ.

• Một mục đích của sự liên kết (VD: thực hiện 10 Sức mạnh của phụ nữ được đề cập trong Bí ẩn sức mạnh phụ nữ).

• Một cuốn sách này cho mỗi người phụ nữ có mặt. Đọc mục lục và phần mở đầu chương trong phần 5 Lời hứa trước sự liên kết đầu tiên.

Tạo ra một môi trường an toàn nơi những thành viên

có thể thổ lộ những bí mật của họ. Ở sự liên kết đầu tiên của chúng tôi, những người phụ nữ trao đổi những câu chuyện họ không bao giờ nói với người khác. Hai điều có thể giúp bạn một môi trường an toàn là:

1. Một sự thỏa thuận về việc làm thế nào đưa ra những lời khuyên. Chỉ khi được hỏi? Hay cứ thoải mái và tự do? Thỉnh thoảng chúng ta cần thể hiện những cảm xúc mà không cần bất cứ ai "tập trung" vào chúng ta. Những lúc khác, chúng ta thật sự cần và muốn những lời gợi ý.

2. Một thỏa thuận cẩn mật. Nó có thể cũng không chính thức như cam kết qua cái bắt tay rằng "bất cứ cái gì được chia sẻ trong sự liên kết thì đều nằm trong sự liên kết" hoặc một văn kiện đơn giản mà mỗi phụ nữ kí vào.

Để làm cho sự liên kết đầu tiên dễ dàng, các bạn nên đến cùng nhau và bất cứ lúc nào một người phụ nữ

mới tham gia vào nhóm, hãy lôi kéo họ tham gia vào những bài tập liên kết ở phần tiếp theo.

KÍCH HOẠT SỰ LIÊN KẾT ĐẦU TIÊN CỦA BẠN

Hoàn thành một trong ba bài tập này cùng nhau trước khi bắt đầu làm việc cùng cuốn sách này. Với tất cả những bài tập, các bạn sẽ cần một người bấm giờ để tiến lên một cách hợp lý và một người ghi lại để truyền đạt kết quả. Thời gian dành cho bất cứ bài tập nào các bạn chọn là từ 45 phút đến một tiếng. Nếu các bạn có nhiều hơn 5 thành viên, hãy chia thành những nhóm nhỏ hơn để thực hiện bài tập. Khi các bạn quay trở lại cùng nhau, mỗi người ghi chép sẽ chia sẻ kinh nghiệm của nhóm mình.

Đây không phải thời gian phê bình. Đây là sự thổ lộ những ý tưởng và thông tin không chính thức và không chuẩn bị trước. Hãy giữ những phản hồi tích cực.

Bài tập 1: Những khát vọng táo bạo nhất

Đây là một ý tưởng tốt cho phụ nữ – những người kéo tất cả những người khác lại gần nhau để cùng đi.

Bộc lộ một ước muốn bí mật, một vài thứ mà hầu như không ai biết. Bắt đầu với từ gần với ước muốn của bạn nhất, chọn từ danh sách dưới đây:

Người phụ nữ trình bày sẽ mô tả ước muốn và những kinh nghiệm của bản thân kích thích mong muốn của cô ấy. Cô ấy dành đủ 5 phút để nói và sử dụng những chi tiết sống động. Nói trong 5 phút mới đủ để đi sâu. Trong khi cô ấy trình bày, những người khác sẽ ghi nhanh ra một trong 10 Sức mạnh có thể giúp cô ấy đạt được ước muốn.

Khi cô ấy kết thúc, mỗi người lần lượt xác nhận khát vọng táo bạo của cô ấy.

Sau khi mỗi người đã trình bày xong những lời góp ý tích cực của mình cho người trình bày, cô ấy sẽ có thêm thời gian để đáp lại những ý kiến đó.

Bài tập 2: Những lời hứa của bản thân bạn

Mô tả chi tiết một lời hứa bạn thực hiện được và một lời hứa mà bạn thất hứa. Dành đủ 5 phút để miêu tả những kinh nghiệm xung quanh những lời hứa đó. Trong khi người trình bày nói về những lời hứa của cô ấy, mọi người ghi nhanh một trong 10 Sức mạnh được sử dụng để duy trì lời hứa đó và một sức mạnh cần để chống lại việc thất hứa.

Khi người trình bày kết thúc, hãy đưa cho cô ấy những phản hồi tích cực mà bạn đã ghi ra. Dành không quá một phút cho mỗi người.

Khi mỗi người trình bày những bình luận tích cực của mình, người nói sẽ được dành thêm một phút để trả lời.

Phần tiếp theo của bài tập những lời hứa của bản thân bạn có thể bao gồm việc thảo luận 5 Lời hứa có ý nghĩa gì với mỗi người phụ nữ.

Bài tập 3: Vòng tròn liên kết

Đây là bài tập giới thiệu việc kích hoạt sự liên kết. Mỗi người phụ nữ chọn một trong những sức mạnh – nhiệt huyết, trực giác, tận tâm, nhanh nhạy, thông minh, chính trực, khả năng chịu đựng, táo bạo, đổi mới. Bạn sẽ mô tả những sức mạnh này ảnh hưởng như thế nào đến cuộc đời bạn. Đây là điều quan trọng để chọn sức mạnh sẽ thúc đẩy bạn. Đừng đi vào phân tích, hãy đi theo một cái mà trực giác mách bảo. Sử dụng những ví dụ chi tiết, cụ thể để nói về sức mạnh và bạn sử dụng nó như thế nào.

Trong khi một người nói mọi thứ về ý nghĩa sức mạnh với cô ấy, những người khác sẽ ghi những phản hồi tích cực ra những mẩu giấy nhỏ.

Bạn không phải cố gắng nghĩ về những thứ quá trí tuệ, bạn đang nói "Đây là những gì tôi đã lưu ý bạn khi bạn thuật lại tình huống." Đưa ra những bình luận xác đáng về những phẩm chất tích cực bạn chú ý khi câu chuyện được kể, như sự lạc quan, sự chịu đựng, sự hóm hỉnh, lòng trắc ẩn hay sự quyết tâm. Sử dụng giấy ghi chép nếu bạn cần.

Người trình bày sẽ nói trong 5 phút, sau đó hãy đưa Vòng tròn liên kết của cô ấy cho người ở bên trái cô ấy. Mỗi người nghe lần lượt diễn đạt những phản hồi tích cực trong một phút, đính những mảnh giấy ghi chép vào vòng ngoài của Vòng tròn liên kết khi cô ấy nói. Sau đó cô ấy chuyển Vòng tròn liên kết cho người nghe tiếp theo. Khi Vòng tròn liên kết trở lại với người nói, cô ấy sẽ dành một khoảng thời gian để trả lời những thắc mắc cô ấy nhận được, viết ra những từ ở vòng tròn bên trong. Cô ấy sẽ trả lời trong một phút những vấn đề liên quan đến việc những phản hồi của mọi người khiến cô ấy cảm thấy như thế nào.

Tiếp tục quá trình này cho đến khi mỗi người đều đã trình bày, nhận được những phản hồi và trả lời. Lần lượt bạn sẽ chứng kiến hiệu quả của những biến đổi tích cực.

Thực hiện lại ba bài tập này bất cứ lúc nào sức mạnh liên kết của bạn cần nhóm lên.

NGỌN LỬA LIÊN KẾT TRONG TOÀN BỘ NHÓM

Như một hợp kim, sự liên kết sẽ mạnh hơn khi mỗi phụ nữ đều tham gia. Đây là vài chiến lược sẽ giúp bạn liên kết dễ dàng.

Không ai được giao cho quyền lực cao hơn những người khác.

1. Tất cả quyết định đều phải được đồng ý trên cơ sở sự thảo luận và, nếu có thể, phải có được sự nhất trí hoàn toàn. Khi không đạt được sự đồng lòng, hãy cân nhắc lại quyết định cho đến khi thu thập được nhiều

thông tin hơn và mỗi thành viên có thể gác lại những ý tưởng.

2. Quyết tâm tiến bộ, cho bản thân bạn và mỗi thành viên trong nhóm. Lẽ tất nhiên là một vài phụ nữ sẽ tiến bộ hơn trong một lĩnh vực hoặc một thời gian nhất định so với những người khác. Cũng là điều tự nhiên khi một phụ nữ sẽ tiến nhanh tới những thành công ở bên ngoài, trong khi một người khác có thể khám phá được những tiến bộ ở bên trong. Nói chung, sự liên kết phụ nữ sẽ đưa đến kết quả là mỗi phụ nữ sẽ tạo ra những bước nhảy phi thường để đạt tới thành công đáng ngạc nhiên.

3. Tổ chức sự liên kết như kiểu biệt lập. Đặt một căn hộ trong chung cư ở gần khu vực nghỉ mát hay ở nhà nghỉ cuối tuần của ai đó. Phân chia nhau những trách nhiệm.

4. Tổ chức những sự liên kết trong khu vực "trung lập" để không thành viên nào mất quyền lợi từ sự liên

kết do mối quan hệ với chủ nhà. Nếu một môi trường gia đình là nơi duy nhất để chọn, cân nhắc việc luân phiên thay đổi địa điểm và duy trì những bữa ăn đơn giản. Một vài nơi trung lập có thể tổ chức gặp gỡ:

• Khách sạn, nơi bạn có thể đặt một phòng hội nghị miễn phí khi bạn trả tiền cho bữa ăn trưa, bữa sáng hoặc tối. Mỗi người sẽ trả cho bữa ăn của mình.

• Nhà hàng nơi có những phòng họp riêng.

• Một phòng ở nhà thờ hay câu lạc bộ địa phương.

5. Đừng chế ngự tham vọng của bạn. Là phụ nữ, chúng ta thường xuyên được dạy rằng chúng ta nên chế ngự bất cứ cái gì bên trong chúng ta, những cái táo bạo và quả quyết. Trong sự liên kết của phụ nữ, hãy khuyến khích nhau táo bạo lên, đặt kế hoạch thực hiện giấc mơ và áp dụng nó.

6. Yêu cầu một tình nguyện viên theo dõi thời gian.

Đối với nhiều thành viên, rất bình thường nếu họ trở nên nói nhiều và những thành viên khác lắng nghe mà không nói gì, nhưng những người nghe cũng cần phải đưa ra ý kiến và cũng cần tìm cách chấm dứt một cách khéo léo với những người ba hoa. Khuyến khích mỗi thành viên tham gia vào mỗi cuộc thảo luận để sự liên kết được bền vững.

VÒNG TRÒN L IÊN KẾT

LỜI CHỈ DẪN

1. Viết tên của bạn vào trong hình trái tim.

2. Kể cho những người nghe câu chuyện của bạn để họ ghi những lời bình luận tích cực (chỉ những từ) vào mảnh giấy nhỏ khi bạn nói, sau đó điền chúng vào vòng tròn ngoài khi họ trình bày bằng lời nói.

3. Viết ra những phản hồi của bạn cho họ (cũng chỉ những từ khóa) vào vòng tròn trong khi bạn chấp nhận những phản hồi tích cực của họ.

GIẢI PHÓNG NHỮNG NĂNG LƯỢNG LIÊN KẾT VÔ HẠN

Tiếp thêm sinh lực cho sự liên kết của bạn bằng năng lượng và lợi ích chung:

1. Để thời gian ở cuối buổi tổ chức liên kết đầu tiên để quyết định thời gian và địa điểm gặp lại và mức độ thường xuyên của những liên kết trong tương lai. Nếu bạn cố gắng làm điều đó hoặc đưa ra những quyết định mang tính thủ tục khác ở ngay đầu buổi sẽ làm hạn chế sự liên kết. Xem xét cuộc hội họp:

• Hàng tuần, để nhanh chóng hoàn thành 5 Lời hứa trong tất cả 10 chương.

• Hàng tháng hay nửa tháng một, nếu kế hoạch hàng

tuần quá khắc nghiệt.

• Xen kẽ tháng hay theo quý, nếu mỗi thành viên dự tính tự hoàn thành các chương, chỉ đến gặp nhau để củng cố sự liên kết và phản hồi.

• Một hay hai lần một năm, sau khi bạn đã hoàn thành cuốn sách Bí ẩn sức mạnh phụ nữ và muốn duy trì sự liên kết nhưng không muốn tiến đến những mục đích khác.

• Tự phát, vì những yêu cầu đặc biệt, thông báo hay lễ kỷ niệm. Sự liên kết đặc biệt có thể xuất phát từ những ý tưởng được hình thành từ một vấn đề của cá nhân hay một mục đích cấp bách.

2. Để tăng thêm niềm vui, dự kiến những thủ tục để bắt đầu và kết thúc buổi gặp liên kết. Bạn có thể:

• Vặn nhạc to trước khi bắt đầu và trong giờ nghỉ.

• Bắt đầu bằng việc chia sẻ những kết quả của những bước đã thực hiện kể từ sau buổi gặp gần nhất.

• Bắt đầu với những vấn đề, những lời phát biểu gợi mở:

Khi bạn nhận ra đam mê của mình, những thay đổi nào của bạn mà bạn bè và gia đình bạn sẽ chú ý?

Chọn một cố vấn tưởng tượng, có thể có thật hay hư cấu. Từ người đó, lời khuyên chín chắn nào bạn thu được cho bản thân?

Văn bia nào sẽ có trên bia mộ của bạn?

• Kết thúc bằng việc mỗi người sẽ quyết tâm hoàn thành một việc trước buổi họp tiếp theo.

• Kết thúc với một khoảnh khắc cầu nguyện, suy ngẫm hay một bài nhạc hiệu.

• Kết thúc bằng việc cùng nhau thuật lại những tình

huống liên kết có ý nghĩa hay khôi hài.

3. Sự khác biệt giữa có thời gian phê bình và không có thời gian phê bình:

• Những chia sẻ không mang tính chất xét đoán về những thành công quan trọng và những thất bại, nỗi sợ hãi và những mong chờ, khát vọng và sự hài hước hay sự kích thích sẽ khiến cho sự liên kết dễ dàng hơn bất cứ lúc nào. Duy trì liên tục, cho phép mỗi người có 2 đến 3 phút để trình bày và đưa ra những phản hồi ngắn gọn, tích cực và có tính khuyến khích.

• Dành thời gian phê bình cho việc chiến lược hóa mục tiêu, mục đích và các bước hành động.

4. Bàn luận mỗi chương một cách kỹ lưỡng. Tập trung vào 10 Sức mạnh của phụ nữ và thực hiện 5 Lời hứa trước khi chuyển sang chương tiếp theo. Những bàn luận của bạn có thể xoay quanh:

• Sức mạnh nào có ý nghĩa với mỗi thành viên?

• Cô ấy phụ thuộc hay phát triển sức mạnh đó như thế nào trong quá khứ?

• Sức mạnh đó có thể kích thích đam mê của cô ấy như thế nào?

5. Tắt điện thoại và ngăn chặn bất kỳ hình thức chen ngang nào khác. Điều này rất quan trọng đối với việc tập trung cảm xúc cũng như thể chất.

6. Ngồi quanh một bàn tròn, nơi mà không ai ngồi ở vị trí "chủ tọa", hoặc kéo những chiếc ghế thành một vòng tròn. Hoặc mặc quần áo ngủ và ngồi trên chiếc ghế dài giống như giường hay đệm.

7. Dành 5 phút liền mạch để nghỉ sau mỗi giờ.

8. Thường xuyên ca tụng. Đặc biệt hãy tán dương lẫn nhau vì những điều bạn mang đến tại buổi liên kết.

9. Chia sẻ những thành công của bạn với những người phụ nữ khác tại trang web của chúng tôi: www.FemaleFusion.org

HÃY VUI VẺ VỚI SỰ LIÊN KẾT BỞI BẠN CÓ THỂ CÓ ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU TƯỞNG NHƯ KHÔNG THỂ

Những dòng cuối trong chương trình học ở ULCA đề cập đến việc có những người bạn nữ thân thiết sẽ có lợi theo nhiều cách. Khi người phụ nữ quá bận rộn với công việc và gia đình, điều đầu tiên mà họ gạt sang một bên thường là thời gian dành cho những người bạn nữ khác.

Sự liên kết của phụ nữ là cơ hội để bạn có được những sức mạnh của phụ nữ ở mọi cấp độ mà bạn có thể không bao giờ đạt tới. Mỗi sự liên kết sẽ mang bạn tiến xa hơn và sẽ thắt chặt tình cảm đối với cộng đồng của bạn, về mặt giao tiếp xã hội, cảm xúc, tinh thần, trí tuệ và thể chất. Hãy mong đợi nhóm bạn của bạn sẽ liên kết bền chặt với nhau trong thời gian rất dài

sau khi hoàn thiện được 10 Sức mạnh của nữ giới mà tôi đã đề cập trong cuốn sách này. Bạn sẽ nhìn lại và ngạc nhiên vì mình đã tiến được xa như thế nào mà không hề bị stress – điều đó cũng giúp ích cho sự tiến bộ.

Sự liên kết giữa những người phụ nữ là một sức mạnh kỳ diệu đến nỗi tôi sẵn sàng đảm bảo rằng nếu bạn thực hiện, nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn. Trong lời cảm ơn của Leigh dưới đây có nói về những sự kiện quan trọng trong đời mà cô ấy đã nắm bắt được nhờ sức mạnh tuyệt vời này:

Vickie thân mến,

Ngày hôm nay, những mong chờ của bạn đã trở thành sự thực một cách ấn tượng. Sự liên kết của phụ nữ bây giờ đang được nhân rộng lên, và lớn mạnh nhanh trước khi cả cuốn sách của bạn có thể định hình được nó.

Cảm ơn bạn vì đã cho tôi tham gia vào một nhóm tuyệt vời với những người phụ nữ phi thường. Tôi lấy làm vinh dự vì được là một phần của quá trình hình thành sự liên kết phụ nữ này.

Tăng cường sự liên kết giữa phụ nữ với

5 LỜI HỨA

LỜI HỨA 1

Tôi sẽ sống và làm việc hết mình

Ai là người phụ nữ mà bạn đủ tin cậy, khâm phục và kính trọng để mời người đó tham gia vào nhóm liên kết phụ nữ với bạn? Viết ra ít nhất tên của ba người.

LỜI HỨA 2

Tôi sẽ thực hiện hoặc từ bỏ nó ngay lập tức

Sắp xếp ngày gặp mặt đầu tiên của nhóm liên kết đó

và gửi đi những lời mời. Ghé thăm website của Nhóm liên kết của phụ nữ theo địa chỉ FemaleFusion.org để tải về mẫu thư mời và các công cụ cần thiết cho sự liên kết. Ngày gặp mặt đó là hôm nào?

Bạn sẽ tổ chức gặp mặt ở đâu?

LỜI HỨA 3

Tôi sẽ từng bước tiến tới giấc mơ

Bạn sẽ sử dụng bài tập nào để xây dựng tính liên kết trong buổi họp nhóm đầu tiên?

LỜI HỨA 4

Tôi sẽ luôn học hỏi suốt đời

Viết ra một việc bạn lên kế hoạch để học hỏi từ tập hợp những người phụ nữ phi thường này.

LỜI HỨA 5

Là phụ nữ, tôi có thể làm mọi thứ.

Khao khát táo bạo nhất của bạn là gì? Bạn sẽ quyết tâm biến khao khát ấy trở thành sự thật cùng với nhóm liên kết của phụ nữ như thế

SỰ LIÊN KẾT CỦA VICKIE

Cả cuộc đời tôi gắn với sự liên kết với những người phụ nữ, cả theo cách chính thức và không chính thức. Luồng năng lượng đến từ tình đoàn kết đã giúp tôi đạt tới nhiều cấp độ thành công khác nhau mà tôi không biết là nó từng tồn tại trên đời này. Ở văn phòng, chúng tôi sẽ dừng lại ở đại sảnh, nói chuyện một lát, một ý tưởng chợt loé lên và chúng tôi sẽ nhanh chóng đi vào phòng họp để bàn bạc kỹ càng hơn về ý tưởng đó hoặc đơn giản là hành lang sẽ nóng lên bởi ngọn lửa đam mê của chúng tôi. Tôi cũng thường liên lạc với những người bạn nữ của mình, một người trong nhóm chúng tôi thường gọi điện cho người khác thật lâu nhưng rất vui vẻ.

Nhưng sự liên kết xuất hiện từ việc cùng nhau tạo ra một nhóm những người phụ nữ phi thường đã mang đến cho tôi những cuộc điện thoại lúc nửa đêm để nói về những việc mà tôi đã bỏ lỡ trong đời mình. Việc đó làm cho tôi nhớ lại thời đi học của mình, lang thang đâu đó với những cô bạn thân, tâm sự về những khao khát của mình và khóc khi xem một bộ phim hoặc đọc một câu chuyện bi thương nào đó. Tôi đã nhận ra rằng mình nhớ lại sự thân mật đó như thế nào.

Điều đó cũng làm tôi nhận ra mình nhớ mẹ như thế nào. Sau tuổi 23 tôi đã không còn cơ hội được nghe lời chỉ dẫn tuyệt vời và sự giúp đỡ tận tuỵ của mẹ. Và mẹ tôi cũng đã lỡ mất nhiều giai đoạn quan trọng trên bước đường trưởng thành của tôi – lấy chồng, bắt đầu kinh doanh, được xuất hiện trên báo New York Times, sở hữu hơn 10 triệu đô-la và viết cuốn sách này. Tôi ước gì mẹ có thể biết đến Tom và những con người đặc biệt khác trong cuộc đời tôi. Tài sản duy nhất mà tôi dâng tặng được cho mẹ là được nhìn

ngắm thế giới mà mẹ luôn luôn ao ước được thấy. Tôi biết mẹ sẽ hạnh phúc khi thấy tôi đang sống ở mọi khoảnh khắc và sử dụng những công cụ mẹ đã trao cho tôi để giúp đỡ những phụ nữ khác sống trong những khoảnh khắc của cuộc đời họ.

Tôi vẫn rất thân thiết với những người bạn của mình và đã biết được nguồn năng lượng do sự liên kết với bạn bè mang lại thật trong lành với những niềm vui chân thành. Bộ não của tôi đã được vận dụng ở tất cả các cấp độ. Sự liên kết giữa những người phụ nữ mang tôi quay trở lại với cái góc nhỏ tuyệt vời trên thế giới của mẹ tôi. Tôi đã hoàn toàn bận rộn về cả tinh thần và cảm xúc, cười, khóc và tất cả những việc tương tự như vậy đã xảy ra xung quanh tôi. Đạt được những điều tưởng như không thể dường như không quá khó khăn.

Tôi nghĩ mình đã có mọi thứ. Những sức mạnh có được nhờ tập thể này là một mảnh ghép của cuộc đời mà tôi

đang thiếu, và tôi muốn có được nó, muốn có nhiều hơn. Tôi muốn bạn cũng có được sức mạnh này.

VICKIE L. MILAZZO, 51 tuổi

Nhà văn, diễn giả và chủ doanh nghiệp

Xây dựng sự liên kết phụ nữ của riêng bạn với những người phụ nữ tuyệt vời trong cuộc đời bạn để giải phóng nhiều hơn nữa 10 Sức mạnh phái nữ bên trong con người bạn, và bạn sẽ đạt được những điều tưởng như không thể.

Là phụ nữ, chúng ta có thể làm được mọi thứ!

– Vickie L. Milazzo

SỨC MẠNH BÊN TRONG MỖI NGƯỜI P HỤ NỮ LÀ MỘT CHUYẾN PHIÊU LƯU SUỐT CUỘC ĐỜI

Những ngày đầu viết cuốn sách này, tôi đã tự đặt ra câu hỏi: chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn cảm thấy hoàn toàn viên mãn và đầy đủ về mọi mặt – sức khỏe, các mối quan hệ, sự nghiệp, tinh thần và tài chính. Tôi hy vọng bạn đã tìm ra cho mình một vài câu trả lời cho câu hỏi đó trong những trang sách này. Tôi cũng tin rằng bạn đã quyết tâm để vươn tới và nắm bắt được cuộc sống mà bạn khao khát. Bạn đã có mọi thứ cần thiết để có được sự nghiệp và cuộc sống mình mong

muốn. Và bất kỳ mục tiêu nào bạn tập trung vào cũng nhất định là nơi bạn sẽ gặt hái được thành quả tốt đẹp. Hãy quan tâm đến những tưởng tượng về tương lai của mình.

5 Lời hứa đã có ích cho tôi và các học viên của mình trong hai mươi năm xây dựng 10 Sức mạnh của phụ nữ. Tôi biết chúng cũng có thể giúp ích cho bạn như với chúng tôi. Tôi khuyến khích các bạn nâng cao tất cả những sức mạnh của nữ giới bên trong con người bạn – nhiệt huyết, trực giác, tận tâm, nhanh nhạy, thông minh, chính trực, khả năng chịu đựng, tạo bạo, đổi mới và liên kết – thông qua việc thực hiện 5 Lời hứa. Tập trung những sức mạnh này sẽ không có gì ngăn trở được bạn trên con đường đã chọn.

Sự can đảm để quyết tâm đạt được cuộc sống trong tưởng tượng là một việc dễ dàng ngay trong tầm tay của mọi người phụ nữ trên trái đất này. Bây giờ những gì tôi biết là khi những người phụ nữ liên kết

lại với nhau để theo đuổi ước mơ của mình, chúng ta chắn chắn sẽ thực hiện được ước mơ. Đó chính là vinh dự và đặc quyền của tôi để chia sẻ thời đại này với các bạn. Hãy nhớ đặt ra lời hứa với chính mình và nhớ là hãy hứa những điều thật lớn lao.

Để biết thêm nhiều phương sách, những chỉ dẫn,

các câu chuyện thành công hoặc

để chia sẻ những kinh nghiệm liên kết của riêng bạn

hãy ghé thăm website

www.InsideEveryWoman.com và

www.FemaleFusion.org